घर का वैद्य

महेश शर्मा

अपनी बात

घर-परिवार में छोटी-मोटी बीमारियाँ लगी ही रहती हैं। कई बार असमय कोई रोग हो उठता है और हमें दूर डॉक्टर के पास भागना पड़ता है। लेकिन शायद आपको मालूम नहीं कि दुनिया भर के लगभग सभी रोगों का उपचार आपकी किचन में मौजूद है- हींग, जीरा, सौंफ, लौंग, काली मिर्च, अदरक, लहसुन जैसे मसाले; सेब, केले, अमरूद, संतरे जैसे फल तथा आलू, प्याज, टमाटर, पालक, नीबू जैसी सब्जियाँ लगभग हर घर में हर समय मौजूद होती हैं- जो सिर दर्द, सरदी, जुकाम, खांसी, बुखार, बदन दर्द, दाँत दर्द, मधुमेह, शोथ, मुँहासों, मुँह के छालों, खाज-खुजली और अन्य अनेक रोगों का कारगर उपचार करने में सक्षम हैं।

पेट में गैस व एसिडिटी हो तो लौंग चूस लें। पेट में कीड़े हों तो नीबू के बीजों को पीसकर खा लें। शरीर में रक्त की कमी हो तो लहसुन खाएँ। हिचकी बंद न हो तो गुड़ में हींग मिलाकर खा लें। चेहरे की रंगत निखारने के लिए आलू रगड़ें। खीरा खाएँ और रक्तचाप कम करें। कब्ज हो तो काली मिर्च चबा लें। प्याज खाएँ और दिल को जवान रखें। दाँत में तेज दर्द है तो अदरक दबा लें। रात को नींद न आ रही हो तो केले पर पिसा जीरा बुरकें और खा जाएँ, फौरन नींद आ जाएगी।

आपकी किचन में हर समय मौजूद इन सामान्य चीजों से आप ऐसी न जाने कितनी बीमारियों का उपचार करके स्वयं को, अपने परिवार को और आस-पड़ोसियों को भी स्वस्थ रख सकते हैं। तरीका आपके हाथ में है- घर का वैद्य। 'घर का वैद्य' नामक यह पुस्तक सरल शब्दों में सीधे इलाज की बात करती है, ताकि आपको सीधे रोगोपचार में मदद मिल सके। उपचार विधियाँ सरल तथा निरापद हैं। इन्हें कोई भी अपना और अमल में ला सकता है।

पुस्तक के पहले खंड में रोग और उनके उपचार बताए गए हैं। दूसरे खंड में फल, सब्जियों, मेवों, जड़ी-बूटियों इत्यादि की रोगोपचारक क्षमता का विवरण दिया गया है। अगर आप हृदय रोग, मधुमेह इत्यादि गंभीर रोग से पीड़ित हैं तो घरेलू उपचार को अपनाने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य ले लें और अपनी दवा को छोड़े बिना ही घरेलू उपचार जारी रखें। शुभोपचार।

प्रत्येक परिवार के लिए एक उपयोगी और संग्रहणीय पुस्तक।

-लेखक

खंड-एक
रोग और उपचार

कब्ज

अरंडी के तेल को सदियों से कब्ज से राहत पाने के लिए इस्तेमाल किया जा रहा है। कब्ज खत्म करने के साथ यह पेट के कीड़े भी नष्टकरता है। खाली अरंडी के तेल को पीने से बेहतर रहेगा कि इसे रात को सोने से पहले दूध में मिलाकर पिएं। एक चम्मच से ज्यादा न डालें। इससे अगले दिन पेट साफ रहेगा।

पालक में पेट साफ करने, हानिकारक टॉक्सिन को आंतों से बाहर करने जैसे गुण होते हैं। इसलिए लगभग 100 मि.ली. पालक का जूस बराबर मात्रा में पानी के साथ मिलाकर दिन में दो बार पिएं। यह घरेलू उपाय पुराने कब्ज को भी दूरकर देता है।

संतरा सिर्फ विटामिन सी का ही मुख्य स्रोत नहीं है, बल्कि इसमें फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। रोज सुबह-शाम एक-एक संतरा खाने से कब्ज जैसी बीमारी में राहत मिलती है।

दो से तीन सूरजमुखी के बीजों को कुछ अलसी के बीज, तिल और कसे हुए बादाम के साथ मिलाकर पाउडर बना लें। अब एक हफ्ते तक रोज एक बड़ा चम्मच इस मिक्सचर को खाएं। यह मिश्रण सिर्फ कब्ज की बीमारी को ही दूर नहींकरता, बल्कि आंतों की दीवार को भी पुनर्निमितकरता है।

जीरा, हल्दी और अजवाइन को अपने खाने में शामिल करें। इनका इस्तेमाल छौंक लगाने में या चटनी बनाने में किया जा सकता है। इससे शरीर की पाचन क्रिया सुधरती है।

रोज कम से कम आठ गिलास पानी जरूर पिएं। ध्यान रखें, रात को सोने से पहले और सुबह उठते ही एक गिलास गर्म पानी जरूर पिएं।

अलसी के बीज में भी फाइबर की मात्रा अधिक होती है इसलिए यह कब्ज जैसी बीमारी से राहत देता है। अच्छे रिजल्ट के लिए अलसी के बीज को सुबह कॉर्नफ्लेक्स के साथ मिलाकर खा सकते हैं या फिर मुट्ठी भर अलसी के बीज को गर्म पानी के साथ सुबह खा सकते हैं। फाइबर आपकी खुराक में जरूर होना चाहिए। इससे कब्ज जैसी परेशानी से दूर रहेंगे। अलसी के बीज कब्ज के साथ-साथ डायबिटीज, हृदय रोग, मोटापे और कैंसर के खतरे को कमकरता है।

त्रिफला पाउडर आवंला, हरीतकी और विभीतकी औषधियों के चूर्ण से बनता है। इससे पाचन क्रिया संतुलित रहती है और कब्ज जैसी दिक्कतों से राहत मिलती है। त्रिफला पाउडर को गुनगुने पानी या शहद के साथ पाउडर मिक्सकरके खा सकते हैं। इस मिक्सचर को रात में सोने से पहले या सुबह खाली पेट खाने से कब्ज में तुरंत राहत मिलती है। यह पूरी तरह से औषधियों से बना है, इसलिए यह एंटी-बायोटिक दवाइयों से कहीं बेहतर है।

किशमिश फाइबर से भरपूर होती है और कुदरती जुलाब की तरह काम करती है। मुट्ठी भर किशमिश को रात भर पानी में भिगोकर रख दें और सुबह इसे खाली पेट खाएं। गर्भवती महिलाओं को होनेवाली कब्ज के लिए यह बिना किसी साइड इफेक्ट की दवा है। किशमिश ऊर्जा बूस्टर की तरह होती है, इसलिए यह किसी भी प्रकार के ऊर्जा ड्रिंक्स से बेहतर होती है।

अमरूद के गूदे और बीज में फाइबर की उचित मात्रा होती है। इसके सेवन से खाना जल्दी पच जाता है और एसिडिटी से राहत मिलती है। साथ ही, पेट भी साफ हो जाता है। अमरूद पेट के साथ-साथ शरीर के इम्यून सिस्टम को भी मजबूतकरता है, जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू और नमक मिलाकर सुबह खाली पेट पिएं। इससे आंतों में से शरीर का

बेकार तत्त्व साफ होता है। इसके लिए एक गिलास गर्म पानी में एक छोटा चम्मच नीबू का रस मिलाएं और फिर चुटकी भर नमक मिलाकर इस जूस को सुबह फ्रेश होने से पहले पिएं। इससे शरीर का टॉक्सिन भी बाहर हो जाते हैं।

अंजीर पका हो या सूखा, जुलाब की तरह कामकरता है, क्योंकि इसमें फाइबर की मात्रा काफी ज्यादा होती है। कब्ज से राहत पाने के लिए एक गिलास दूध में अंजीर के कुछ टुकड़ों को उबालें और इसे रात को सोने से पहले पिएं। ध्यान रहे, गर्म दूध ही पिएं।

पका हुआ बेल कब्ज के लिये बहुत ही लाभदायक है। इसे पानी में उबालकर, मसलकर इसका रस निकालकर लगातार 15 दिन तक पियें। कब्ज दूर हो जाएगी।

किशमिश को पानी में कुछ देर तक भिगोकर रखे, इसके बाद इसे पानी से निकालकर खा लीजिए। नियमित रूप से इसका सेवन करने से जल्द ही कब्ज दूर हो हो जाता है।

प्रतिदिन अमरुद, पपीता, नीबू और अंगूर को अपने आहार में शामिल करें इससे भी कब्ज में बहुत फायदा होता है।

कब्ज में गरिष्ठ, बासी व बाजार के खुले, तले भुने खाद्य पदार्थों से दूर रहे। चाय, कॉफी, धूम्रपान व नशीली वस्तुओं से भी दूर रहे।

कब्ज से बचने के लिए सूर्योदय से पूर्व बिस्तर अवश्य ही छो ड़ दें। सुबह कुछ देर टहलने, नियमित व्यायाम वा योगासन की अवश्य ही आदत डालें।

अंजीर को रात भर पानी में डालकर भिगोकर रखे, इसके बाद सुबह उठकर इसको खाने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।

कच्चा पालक खाने या पालक के रस के सेवन से भी कब्ज समाप्त होता है। एक गिलास पालक का रस रोज पीने से पुरानी से पुरानी कब्ज भी मिट जाती है।

रात को सोते समय एक गिलास दूध में 1-2 चम्मच घी मिलाकर पीने से भी कब्ज रोग का समाप्त होता है।

कब्ज के रोगी को दिन मे 4 से 5 लीटर पानी अवश्य ही पीना चाहिये।

20 ग्राम त्रिफला रात को आधा लीटर पानी में भिगोकर रख दीजिए। सुबह उठने के बाद शौच जाने से पहले त्रिफला को छानकर उस पानी को पी लीजिए। इससे कुछ ही दिनों में कब्ज की शिकायत दूर हो जाएगी।

रात को सोने से पहले एक चम्मच शहद को एक गिलास पानी के साथ मिलाकर नियमित रूप से पीने से कब्ज बिलकुल दूर हो जाता है।

सुबह उठने के बाद नीबू के रस को काला नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ सेवन करने से पेट साफ रहता है।

प्रतिदिन प्रात:काल बिना कुछ खाए चार पाँच दाने काजू, 5 दाने मनुक्का के साथ खाने से भी कब्ज में अवश्य ही लाभ होता है।

दूध या पानी के साथ रात में सोते वक्त इसबगोल की भूसी लेने से भी कब्ज शीघ्र ही समाप्त होता है।

हर रोज रात में हर्र के बारीक चूर्ण को कुनकुने पानी के साथ लेने से कब्ज दूर होता है।

बवासीर

बवासीर दो प्रकार की होती है, खूनी और बादीवाली। खूनी बवासीर में मस्से खूनी सुर्ख होते है और उनसे खून गिरता है, जबकि बादीवाली बवासीर में मस्से काले रंग के होते है और मस्सों में खाज पीडा और सूजन होती है।

एक छोटी चम्मच धुले काले तिल ताजा मक्खन के साथ लेने से बवासीर में खून आना बंद हो जाता है।

50 ग्राम बड़ी इलायची को तवे पर रखकर भूनते हुए जला लीजिए। ठंडी होने के बाद इस इलायची को पीस लीजिए। प्रतिदिन सुबह इस चूर्ण को पानी के साथ खाली पेट लेने से बवासीर में बहुत आराम मिलता है।

नियमित रूप से गुड़ के साथ हरड़ खाने से बवासीर में जल्दी ही फायदा होता है।

नागकेशर, मिश्री और ताजा मक्खन को रोजाना बराबर मिलाकर 10 दिन तक खाने से बवासीर में बहुत आराम मिलता है।

जमीकंद को देसी घी में बिना मसाले के भुरता बनाकर खाएँ, शीघ्र ही लाभ मिलेगा।

सुबह खाली पेट मूली का नियमित सेवन भी बवासीर को खत्मकर देता है।

एक पके केले को बीच से चीरकर उसके दो टुकड़ेकर लें फिर उस पर कत्था पीसकर छिड़क दें। शाम को इस केले को खुले आसमान के नीचे रख दें। सुबह शौच के बाद उस केले को खा लें। एक हफ्ते तक लगातार करने से भयंकर से भयंकर बवासीर भी समाप्त हो जाती है।

खूनी बवासीर में एक नीबू को बीच में से काटकर उसमें लगभग 4-5 ग्राम कत्था पीसकर डाल दीजिए। इन दोनों टुकड़ों को रात में छत पर खुला रख दीजिए। सुबह उठकर नित्य क्रिया से निवृत्त होने के बाद इन दोनों टुकड़ों को चूस लीजिए। पांच दिन तक इस प्रयोग को कीजिए, बहुत फायदा होगा।

करीब दो लीटर मट्ठा लेकर उसमें 50 ग्राम पिसा जीरा और थोड़ा सा सेंधा नमक मिला दें। पूरे दिन पानी की जगह यह मट्ठा पियें। पाँच-सात दिन तक यह प्रयोग करें, मस्से ठीक हो जाएंगे।

छोटी पिप्पली को पीसकर उसका चूर्ण बना ले, इसे शहद के साथ लेने से भी आराम मिलता है।

नीम के छिलके सहित निंबौरी के पावडर का 10 ग्राम रोज सुबह बासी पानी के साथ सेवन करें, लाभ होगा। लेकिन इसके साथ आहार में घी का सेवन आवश्यक है।

जीरे को पीसकर मस्सों पर लगाने से भी फायदा मिलता है। जीरे को भूनकर मिश्री के साथ मिलाकर चूसने से भी फायदा मिलता है।

एक चम्मच आंवले का चूर्ण सुबह शाम शहद के साथ लेने से भी बवासीर में लाभ प्राप्त होता है।

नीम का तेल मस्सों पर लगाने और 4-5 बूँद रोज पीने से बवासीर में बहुत लाभ होता है।

मुँहासे

दालचीनी का पाउडर बना लें। इस पाउडर को पानी में पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाएं। ऐसा दिन में कम से कम दो बार करें। पिंपल्स दूर हो जाएंगी।

संतरे के छिलकों को छांव में सुखाकर पाउडर बना लें। इस पाउडर को एक से दो चम्मच पानी में मिलाकर चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे के बाद चेहरा धो लें। ऐसा दिन में दो से तीन बार करें।

कॉटन बॉल को शहद में डुबोकर चेहरे पर लगाएं। सूखने पर चेहरा धो लें। पिंपल्स खत्म हो जाएंगे।

एक पपीते को छिलकर मिक्सर में पीस लें और चेहरे पर लगाएं। पपीते का जूस भी चेहरे पर लगाया जा सकता है। पंद्रह से बीस मिनट चेहरे पर लगा रहने दें। फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

टमाटर को पीसकर उसका जूस बना लें। इस जूस को छानकर चेहरे पर लगाएं। सूखने पर चेहरा धो लें। दिन में कम से कम दो बार ऐसा करें। पिंपल्स पर असर दिखाई देने लगेगा।

नीम की पत्तियों को धोकर उसका पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे बाद चेहरा धो लें।

एक चम्मच हल्दी पाउडर में थोड़ा सा पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को पिंपल्स पर लगाएं।

कुछ मिनट के लिए लगा रहने दें। फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें। ऐसा एक हफ्ते तक करें। पिंपल्स खत्म हो जाएंगे।

पुदीने की कुछ पत्तियों को मिक्सर में पीस लें। इसका पेस्ट बनाकर उसे चेहरे पर रात को सोने से पहले लगा लें या इसे छानकर जूस निकालकर भी चेहरे पर लगा सकते हैं। इसे रात भर चेहरे पर लगा रहने दें। सुबह चेहरा धो लें। ऐसा हफ्ते में एक बार जरूर करें। धीरे-धीरे पिंपल्स खत्म हो जाएंगी।

दो मध्यम आकार के नीबू लेकर उनका जूस निकाल लें। नीबू के रस को कॉटन में भिगोकर चेहरे पर लगा लें। सूख जाए तो ठंडे पानी से धो लें। दिन में दो बार इसे तीन-चार दिनों तक लगाएं। पिंपल्स दूर हो जाएंगे।

लहसुन की दो कलियां और एक लौंग पीस लें। इस पेस्ट को सिर्फ पिंपल्स पर लगाएं। कुछ देर लगा रहने दें। फिर चेहरा धो लें। ऐसा करने से पिंपल्स खत्म हो जाएंगे।

रात को सोने से पहले पिंपल्स पर टूथपेस्ट लगाएं। सुबह ठंडे पानी से चेहरा धो लें। पिंपल्स पर इसका असर साफ दिखाई देगा। पिंपल्स पर सिर्फ सफेद टूथपेस्ट लगाना चाहिए।

जब भी पिंपल्स की समस्या हो, चार-पांच दिनों तक दिन में दो बार चेहरे पर भाप लें। पिंपल्स खत्म हो जाएंगे और चेहरा चमकने लगेगा।

बर्फ के टुकड़े को कॉटन में लपेटकर चेहरे पर हल्के से मालिश करें। तीन-चार दिन तक दिन में दो बार बर्फ से मालिश करने से पिंपल्स की ठीक हो जाएंगे।

आधासीसी

सिर के जिस हिस्से में दर्द हो उस तरफ के नथुने में 4-5 बूँद सरसों का तेल डालने से आधे सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

सुबह खाली पेट आधा सेब प्रतिदिन सेवन करने से माइग्रेन में बहुत लाभ होता है।

सौंफ, धनिया और मिश्री सबको 5-5 ग्राम की मात्रा में लेकर पीस लें। इसे दिन में तीन बार लगभग 3-3 ग्राम की मात्रा में पानी के साथ लेने से आधासीसी का दर्द दूर हो जाता है।

एक चौथाई चम्मच तुलसी के पत्तों के चूर्ण को सुबह-शाम शहद के साथ चाटने से आधासीसी या माइग्रेन के दर्द में आराम मिलता है।

दस ग्राम सौंठ के चूर्ण को लगभग साठ ग्राम गुड़ में मिलाकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें, इन्हें सुबह-शाम खाने से आधासीसी का दर्द दूर हो जाता है।

माइग्रेन से पीड़ित रोगी को स्टार्च, प्रोटीन और अधिक चिकनाई युक्त भोजन नहींकरना चाहिए। फल, सब्जियां और अंकुरित दालों का सेवन लाभकारी होता है।

दिल को स्वस्थ बनाएं

उच्च रक्तचाप की समस्या से निजात पाने के लिए सिर्फ गाजर का रस पीना चाहिए। इससे रक्तचाप संतुलित हो जाता है।

सर्पगंधा को कूटकर रख लीजिए। इस पाउडर को सुबह-शाम 2-2 ग्राम खाने से बढ़ा हुआ रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

प्रतिदिन लहसुन की कच्ची कली छीलकर खाने से कुछ दिनों में ही रक्तचाप सामान्य हो जाता है और दिल मजबूत होता है।

अनार के रस को मिश्री में मिलाकर हर रोज सुबह-शाम पीने से दिल मजबूत होता है।

खाने में अलसी का प्रयोग करने से दिल मजबूत होता है।

सेब का जूस और आंवले का मुरब्बा खाने से दिल मजबूत होता है और दिल अच्छे से कामकरता है।

बादाम खाने से दिल स्वस्थ रहता है।

शहद दिल को मजबूत बनाता है। कमजोर दिलवाले एक चम्मच शहद का सेवन रोज करें तो उन्हें फायदा होगा। लोग भी शहद का एक चम्मच रोज ले सकते हैं, इससे वे दिल की बीमारियों से बचे रहेंगे।

छोटी इलायची और पीपरामूल का चूर्ण घी के साथ सेवन करने से दिल मजबूत और स्वस्थ रहता है।

दिल को मजबूत बनाने के लिए गुड को देसी घी में मिलाकर खाने से भी फायदा होता है।

लौकी उबालकर उसमें धनिया, जीरा व हल्दी का चूर्ण तथा हरा धनिया डालकर कुछ देर पकाकर खाइए। इससे दिल को शक्ति मिलती है।

अलसी के पत्ते और सूखे धनिए का क्वाथ बनाकर पीने से हृदय की दुर्बलता मिट जाती है।

गाजर के रस को शहद में मिलाकर पीने से निम्न रक्तचाप की समस्या नहीं होती है और दिल मजबूत होता है।

असमय सफेद बाल

आंवले के साथ आम की गुठली को पानी मिलाकर पीस लें। इस मिश्रण को बालों में लगाकर एक घंटे बाद बाल धो लें।

काले अखरोट को पानी में उबालकर उस पानी को ठंडाकरके बाल धोएं। कम उम्र में सफेद हुए बाल फिर से काले हो जाएंगे।

हरे आंवले का पेस्ट बनाकर बालों की जड़ों में लगाएं या आंवला पाउडर में नीबू का रस मिलाकर बालों में लगाएं।

आंवले का रस, नीबू का रस और बादाम का तेल मिलाकर बालों की जड़ों में लगाएं।

मेथी दानों को रातभर पानी में भिगो दें। सुबह मेथी दानों को दही में पीसकर बालों में लगाएं। एक घंटे बाद बाल धो लें।

एक नीबू के रस में उतना ही पानी मिलाकर मिश्रण बना लें। शैंपू करने के बाद बालों में डालें। कुछ देर रहने दें और फिर साफ पानी से धो लें।

नारियल तेल में थोड़ा सा दही डालकर सिर पर मालिश करें। इससे बाल दोमुंहे नहीं होंगे। साथ ही, गिरना भी बंद हो जाएंगे।

आंवले के कुछ टुकड़ों को नारियल तेल में उबाल लें। तेल को इतना उबालें कि आंवले काले हो जाएं। इस तेल को रोजाना बालों में लगाने से सफेद बाल फिर से काले होने लगते हैं।

अदरक को कद्दूकसकर शहद के रस में मिला लें। इसे बालों पर कम से कम सप्ताह में दो बार नियमित रूप से लगाएं। बालों का पकना कम हो जाएगा।

दही के साथ टमाटर को पीस लें। उसमें थोड़ा सा नीबू रस और नीलगिरी का तेल मिलाएं। इससे सिर की मालिश सप्ताह में दो बार करें। बाल लंबी उम्र तक काले और घने बने रहेंगे।

सूखे आंवले को पानी में उबालें। इस पानी को इतना उबालें कि वह आधा रह जाए। इसमें मेहंदी और नीबू रस मिलाकर बालों पर लगाएं। माना जाता है कि ऐसा करने से असमय बालों का पकना रुक जाता है।

मेथी के दानों को पीसकर मेहंदी में मिला लें। इसमें तुलसी की पत्तियों का रस और सूखी चाय की पत्तियों को

मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बालों पर लगाकर 2 घंटे तक रखें। फिर किसी हर्बल शैम्पू से बालों को धो लें, फायदा होगा।

आध कप नारियल तेल या जैतून के तेल को हल्का गर्म करें। इसमें 4 ग्राम कर्पूर मिला लें। जब कर्पूर पूरी तरह से घुल जाए तो इस तेल से मालिश करें। इसकी मालिश सप्ताह में एक बार जरूरकरनी चाहिए। कुछ ही समय में रूसी खत्म हो जाएगी।

नारियल तेल में थोड़ा सा दही डालकर सिर पर मालिश करें। इससे बाल दोमुंहे नहीं होंगे। साथ ही, गिरना भी बंद हो जाएंगे।

गुड़हल के फूलों को पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बालों पर लगाएं। यह पेस्ट एक कुदरती कंडिशनर की तरह कामकरता है। इस पेस्ट का लगातार उपयोग करने पर बाल गिरना बंद हो जाते हैं।

बालों में सप्ताह में एक बार तिल का तेल जरूर लगाएं। इस तेल के लगातार उपयोग से बाल गिरना बंद हो जाते हैं।

लौकी को सुखाकर नारियल तेल में उबाल लें। इस तेल को छानकर बोतल में भर लें। इस तेल की मालिश करने से बाल काले हो जाएंगे।

आधा कप दही में एक ग्राम काली मिर्च और थोड़ा नीबू का रस मिलाकर बालों में लगाएं, फायदा होगा।

अमरूद की पत्तियों का पेस्ट बनाकर बालों में लगाएं, लाभ होगा।

तोरी को काटकर नारियल तेल में तब तक उबालें, जब तक वह काली न हो जाए। इस तेल को रोजाना बालों में लगाने से बाल काले हो जाते हैं।

आँखों के नीचे काले घेरे

हल्दी और अनानास जूस को मिलाकर आंखों के नीचे लगाएं। इससे डार्क सर्कल कम होंगे।

बादाम के तेल से आंखों के आसपास मालिश करें। इससे डार्क सर्कल ठीक होंगें। रोज 15 से 20 मिनट तक आंखों की मालिश करें।

खीरे की स्लाइस को आंखों पर 15-20 मिनटों के लिए रखें और फिर उसे हटाकर हल्के गरम पानी से धो लें।

आलू और खीरे के रस को मिक्सकर लें और उसमें रुई के टुकड़े को डुबोकर आंखों पर 20 मिनट तक के लिए रखें। इसके बाद आंखों को ठंडे पानी से धोएं।

नीबू का रस और टमाटर का जूस मिलाकर आंखों के नीचे लगाएं। जब यह सूख जाए, तो पानी से धो लें। ऐसा दिन में दो बार करें। इससे डार्क सर्कल खत्म होंगे।

स्वस्थ खुराक लें। आहार में फल व सब्जियां शामिल करें। फ्रेश फ्रूट जूस पिएं। इससे फेस भी ग्लोकरेगा, साथ ही डार्क सर्कल भी कम होंगे।

शराब व धूम्रपान का सेवन न करें। साथ ही जंक फूड लने से भी परहेज करें।

रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं। इससे शरीर डीहाइड्रेशन से बचा रहेगा और डार्क सर्कल नहीं होंगे।

आठ घंटें की नींद जरुर लें और ज्यादा देर तक धूप में न रहें।

कोई भी क्रीम आंखों के नीचे देर तक न लगी रहने दें।

दस्त/डायरिया

खाना खाने के बाद एक कप लस्सी में एक चुटकी भुना जीरा और काला नमक ड़ालकर पीएं। दस्त में आराम आयेगा।

अदरक का रस नाभि के आस-पास लगाने से दस्त में आराम मिलता है।

मिश्री और अमरूद खाने से भी आराम मिलता है।

कच्चा पपीता उबालकर खाने से दस्त में आराम मिलता है।

ताजा लौकी के रस को छानकर दिन में दो-तीन बार पिएं। दस्त की समस्या खत्म हो जाएगी।

अनार के बीजों को चबाएं। दिन भर में कम से कम दो बार अनाज का जूस पिएं। अनार की पत्तियों को पानी में उबाल लें। इस पानी को छानकर पीने से भी दस्त में आराम मिलता है।

सरसों के एक-चौथाई चम्मच बीजों को एक कप पानी में भिगो दें। एक घंटे बाद इस पानी को छानकर पी लें। यह नुस्खा एक दिन में दो से तीन बार दोहराएं। डायरिया की समस्या से बहुत जल्दी आराम मिल जाएगा।

कच्चे पपीते को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर उबाल लें। इस पानी को छानकर पिएं। दस्त बंद हो जाएंगे। यह पानी दिन भर में दो से तीन बार पीना चाहिए।

कुकर में बने चावल को ताजे दही के साथ खाएं। दिन भर में दो से तीन बार दही-चावल खाने से दस्त की समस्या से मुक्ति मिल जाती है।

एक गिलास छाछ में थोड़ा नमक, एक चुटकी काली मिर्च, जीरा और थोड़ी हल्दी डालकर पीने से दस्त में आराम मिलता है। दिन में दो से तीन बार ऐसी एक गिलास छाछ बनाकर पीना चाहिए।

बेल की पत्तियों या बेल के फलों का पाउडर दस्त में दवा का कामकरता है। 25 ग्राम बेल के पाउडर को शहद में मिलाकर लेने से दस्त से राहत मिलती है। दिन में कम से कम चार बार बेल पाउडर का सेवन करें।

एक नीबू के रस में एक चम्मच नमक और थोड़ी चीनी मिलाकर अच्छे से मिक्स करने के बाद पिएं। हर एक घंटे में ये घोल बनाकर पीने से डायरिया में बहुत जल्दी आराम मिलता है। इस नुस्खे को अपनाने के साथ ही हल्का खाना लें। इससे इस समस्या से जल्दी छुटकारा मिल जाता है।

एक-चौथाई चम्मच मेथी दाना पाउडर ठंडे पानी से लें। इससे पेट की गर्मी छंट जाएगी और दस्त की समस्या से मुक्ति मिल जाएगी। यह पाउडर खाली पेट दो से तीन दिनों तक लेना चाहिए। बहुत जल्दी आराम मिलता है।

जब भी दस्त की समस्या हो, दिन भर में कम से कम दो से तीन चम्मच शुद्ध शहद खाएं। एक चम्मच शहद में आधा चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर लेने पर भी दस्त से राहत मिलती है।

आधा चम्मच सौंठ को छाछ के साथ लें। इस मिश्रण को दिन में दो-तीन बार लेने से डायरिया से राहत मिलती है।

शरीर के दर्द

लहसुन की एक कली को चबाने के बाद कुल्ला करें। यह नुस्खा दांतों के दर्द को लगभग 10 सेकंड में समाप्तकर देगा। यह नुस्खा पुराने दर्द को भी खत्मकर देता है।

जीरे को तवे पर सेकें और पीसकर 2-3 ग्राम की मात्रा में गर्म पानी से दिन में तीन बार लें। इसे चबाकर खाने से भी पेटदर्द में लाभ होता है।

अजवाइन को तवे पर सेंक लें और काले नमक के साथ पीसकर पाउडर बनाएं। इस चूर्ण को खाने से पेटदर्द दूर हो जाता है।

2-3 ग्राम अजवाइन गर्म पानी के साथ दिन में तीन बार लेने से पेट का दर्द दूर होता है।

हल्दी में थोड़ा नमक मिलाकर ठंडे पानी से फांकी लें। इससे पेट दर्द में तुरंत राहत मिलती है।

यदि पेट दर्द एसिडिटी से हो रहा हो तो पानी में थोड़ा सा मीठा सोडा डालकर पीने से लाभ होता है।

निर्गुंडी के पत्तों को पानी में उबालें। जब भाप उठने लगे, तब बर्तन पर जाली रख दें। दो छोटे कपड़े पानी में भिगोकर निचोड़ लें। तहकरके एक के बाद एक जाली पर रखकर गर्म करें। सूजन या दर्द के स्थान पर रखकर सेंक करें। चोट-मोंच का दर्द, जोड़ों का दर्द, कमर दर्द और गैस के कारण होनेवाला दर्द तुरंत दूर हो जाता है।

कफ, बुखार और फेफड़ों की सूजन को दूर करने के लिए दो बड़े चम्मच निर्गुंडी के पत्तों का रस और 2 ग्राम पिसी पिप्पली मिलाकर दिन में दो बार सुबह-शाम पिएं। पत्तों को घी लगाकर गर्मकरके पीठ पर या छाती पर बांधने से भी आराम मिलता है।

सरसों के तेल में अजवाइन और लहसुन जलाकर उस तेल की मालिश करने से हर तरह का बदन दर्द दूर हो जाता है।

अखरोट के तेल की मालिश करने से हाथ-पैरों की ऐंठन दूर हो जाती है।

डायबिटीज

डायबिटीज दो प्रकार की होती हैं। टाइप-1 में अग्नाशय पर्याप्त मात्रा में जब इंसुलिन का निर्माण नहींकर पाता है, तो ऐसे रोगियों को इंसुलिन देकर शर्करा को चयापचय के योग्य बनाया जाता है। टाइप-2 में अग्नाशय से पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन निकलता तो है, लेकिन उसका सही तरीके से इस्तेमाल नहीं हो पाता। ऐसे रोगियों को खानेवाली दवाएं दी जाती हैं। प्री-डायबीटीज में रक्त में शुगर की मात्रा ज्यादा होती है। पैरों और सांस से आ रही बदबू से ऐसे लोगों की पहचान की जाती है।

दिन में एक बार 2 चम्मच करेले के रस का सेवन करें।

दिन में दो बार 1 चम्मच मेथी के पाउडर का सेवन पानी के साथ करें।

दिन में एक बार 2 चम्मच लौकी के रस को एक चम्मच आंवले के रस के साथ मिलकर लें।

ग्रीन टी भी मधुमेह मे बहुत फायदेमंद मानी जाती है। इसके सेवन से शरीर इन्सुलिन का सही तरह से इस्तेमालकर पाता है।

सहजन के पत्तों में दूध की तुलना में चार गुना कैलशियम और दुगना प्रोटीन पाया जाता है। मधुमेह में इन पत्तों के सेवन से भोजन के पाचन और रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है। इसके नियमित सेवन से भी लाभ प्राप्त होता है।

एक टमाटर, एक खीरा और एककरेले को मिलाकर जूस निकाल लीजिए। इस जूस को हर रोज सुबह-सुबह खाली पेट लीजिए। इससे डायबिटीज में बहुत फायदा होता है।

गेहूं के पौधों में रोगनाशक गुण होते हैं। गेहूं के छोटे-छोटे पौधों से रस निकालकर प्रतिदिन सेवन करने से भी मुधमेह नियंत्रण में रहता है।

शलजम के प्रयोग से भी रक्त में स्थित शर्करा की मात्रा कम होने लगती है। इसके अतिरिक्त मधुमेह के रोगी को तोरई, लौकी, परवल, पालक, पपीते आदि का प्रयोग भी ज्यादाकरना चाहिए।

सदाबहार के फूल की कोमल पत्तियाँ चबाकर रस चूसने से रोग से राहत मिलती है।

सदाबहार के पत्तों को सुबह खाली पेट चबाएं और दो घूंट पानी पी लें।

आधा कप गरम पानी में सदाबहार के तीन-चार ताजे गुलाबी फूल पांच मिनट तक भिगोकर रखें। इसके बाद फूल निकाल दें और यह पानी सुबह खाली पेट पियें।

दो ग्राम दालचीनी चूर्ण और एक लौंग उबले पानी में डालकर ढककर रख दें। 15 मिनट बाद इस पानी को पिएं। रोजाना दो बार सुबह-शाम ऐसा करने से काफी तेजी से डायबिटीज पर नियंत्रण किया जा सकता है।

50 ग्राम गिलोय का ताजा रस प्रतिदिन दिन दो बार लें। यह डायबिटीज में फायदेमंद होता है।

6 बेल पत्र, 6 नीम के पत्ते, 6 तुलसी के पत्ते, 6 बैगनबेलिया के हरे पत्ते, 3 साबुत काली मिर्च पीसकर खाली पेट पानी के साथ लें और सेवन के बाद कम से कम आधा घंटा और कुछ न खाएं। इसके नियमित सेवन से भी शुगर सामान्य हो जाती है।

कच्ची फराशबीन की फलियों को खाने से शुगर काफी हद तक नियंत्रित हो सकती है। फराशबीन को कम तेल में आधा कच्चा रह जाए तब तक पकाएं। इन्हें चबाने से डायबिटीज नियंत्रण में रहती है।

फराशबीन और पत्ता गोभी के रस को मिलाकर सेवन करें।

बेल और सीताफल के पत्तों के चूर्ण को समान मात्रा में मिलाकर एक चम्मच पानी के साथ डायबिटीज के रोगियों के दें।

कटहल की पत्तियों का रस पिएं।

नीम के गुलाबी कोमल पत्तों को चबाकर रस चूसने से डायबिटीज में आराम मिलता है।

छुईमुई की 100 ग्राम पत्तियों को 300 मिली पानी में उबालकर काढ़ा बना लें। यह काढ़ा पीने से डायबिटीज में बहुत राहत मिलती है।

गिलोय चूर्ण की 15 ग्राम मात्रा का घी में मिलाकर सेवन करें। ये नुस्खा डायबिटीज के नियंत्रण में बहुत कारगर है।

भिंडी का पाउडर (5 ग्राम), इलायची (5 ग्राम), दालचीनी की छाल का पाउडर (3 ग्राम) और काली मिर्च (5 दाने) कूटकर मिश्रण तैयारकर लें। इस मिश्रण के तीन हिस्सेकरके रोजाना दिन में तीन बार गुनगुने पानी में मिलाकर सेवन करें।

शुगर स्तर को कम करने के लिए दो से तीन तुलसी के पत्ते को प्रतिदिन खाली पेट लें या एक टेबलस्पून तुलसी के पत्ते का जूस लें।

मधुमेह के रोगियों को काले नमक के साथ जामुन खाना चाहिए। इससे खून में शुगर की मात्रा नियंत्रित होती है।

लगभग एक महीने तक रोज के आहार में एक ग्राम दालचीनी का इस्तेमाल करें, इससे रक्त शुगर स्तर को कम करने के साथ वजन को भी नियंत्रण करने में मदद मिलेगी।

करेले को मधुमेह की औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसका कड़वा रस शुगर की मात्रा कमकरता है। उबलेकरेले के पानी से मधुमेह को शीघ्र स्थाई रूप से समाप्त किया जा सकता है।

मेथीदानों का चूर्ण नित्य प्रात: खाली पेट दो टी-स्पून पानी के साथ लेना चाहिए।

काँच या चीनी मिट्टी के बर्तन में 5-6 भिंडियाँ काटकर रात को गला दीजिए, सुबह इस पानी को छानकर पी लीजिए।

मधुमेह के मरीजों को नियमित रूप से दो चम्मच नीम और चार चम्मच केले के पत्ते के रस को मिलाकर पीना चाहिए।

अच्छी नींद के उपाय

नींद न आने की शिकायत हो, तो प्याज खाएं। रात के खाने में प्याज को सलाद के रूप में खाएं या इसका

सूप पिएं।

भुने बैंगन में स्वादानुसार शहद डालकर रात में खाने से नींद अच्छी तरह से आती है।

सदाबहार की पत्तियों का मुरब्बा बनाकर अल्पमात्रा में सेवन करें।

गैस और एसिडिटी

रोजाना पांच तुलसी-पत्ते खाने से गैस की समस्या के साथ ही पेट के अन्य कई रोग खत्म हो जाते हैं। गैस की समस्या में तुलसी की चाय बनाकर या उसका रस पीने से भी तुरंत फायदा होता है।

लौंग चूसने से या लौंग पाउडर को शहद के साथ लेने से गैस की समस्या दूर हो जाती है।

गैस की समस्या हो रही हो तो खाना कम खाएं। खाने के बाद थोड़ा काला नमक डालकर पपीता खाएं। कब्ज और गैस, दोनों समस्या से छुटकारा मिल जाएगा।

पुदीने की कुछ पत्तियां चबा लें या पुदीने की चाय बनाकर पिएं। गैस की समस्या दूर हो जाएगी।

लगभग आधा ग्राम काली मिर्च को पीसकर उसमें शहद मिलाकर लेने से आराम मिलता है।

गैस की समस्या हो या नहीं, दिन भर में कम से कम 8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। जब भी गैस की समस्या हो, तो ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। इससे एसिड बाहर हो जाता है। साथ ही, गैस की समस्या से तुरंत राहत मिलती है।

थोड़ा सा सूखा अदरक चाय में डालकर पीने से गैस में तुरंत राहत मिल जाती है। अदरक के एक टुकड़े को घी में सेंककर काला नमक लगाकर खाने पर गैस से छुटकारा मिल जाता है। सूखे अदरक का काढ़ा बनाकर पीने से भी यह समस्या खत्म हो जाती है।

अनानास में पाचक रस मौजूद होते हैं। इसके सेवन से गैस की समस्या दूर हो जाती है, लेकिन ये ध्यान रखें हमेशा पका हुआ पाइन एप्पल खाएं। कच्चा पाइन एप्पल पेट को फायदे की बजाए नुकसान पहुंचा सकता है।

थोड़े मेथी दाने में हल्दी, हींग और जीरा मिलाकर पाउडर बनाकर रख लें। सुबह खाना खाने के बाद इस पाउडर को छाछ में डालकर पिएं। गैस व एसिडिटी की समस्या जड़ से खत्म हो जाएगी।

जीरा खाने से पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याएं दूर हो जाती हैं। गैस की समस्या परेशानकरे जो एक चम्मच जीरा पाउडर ठंडे पानी में घोलकर पिएं, बहुत लाभ होगा।

थोड़ा हल्दी पाउडर ठंडे पानी से लें और फिर दही या केला खाएं।

नारियल पानी गैस की समस्या में दवा का कामकरता है। यह विटामिन और पोषक तत्त्वों से भरपूर होता है। पेट की समस्याओं को दूरकरता है, जब भी गैस की समस्या हो, दो से तीन बार नारियल पानी पिएं। आराम मिलेगा।

आलू का जूस पीने से भी गैस की समस्या दूर हो जाती है। इसका जूस बनाने के लिए कच्चे आलू को छीलकर पानी डालकर मिक्सर में पीस लें। इस जूस को छानकर इसमें थोड़ा गर्म पानी मिलाकर पिएं। गैस से राहत मिल जाएगी। यह जूस लिवर को भी ठीक रखता है।

मस्से

मस्सों पर नियमित रूप से प्याज मलने से भी मस्से गायब हो जाते हैं।

थूहर का दूध या कार्बोलिक एसिड सावधानीपूर्वक लगाने से मस्से निकल जाते हैं।

अरंडी का तेल नियमित रूप से मस्सों पर लगाएं। इससे मस्से नरम पड़ जाएंगे और धीरे-धीरे गायब हो

जाएंगे। अरंडी के तेल की जगह कपूर के तेल का भी उपयोगकर सकते हैं।

एक प्याज का रस निकालें। इस रस को नियमित रूप से दिन में एक बार मस्सों पर लगाएं। इस उपाय से मस्से की समस्या दूर हो जाती है।

फ्लॉस या धागे से मस्से को बांधकर दो से तीन सप्ताह तक छोड़ दें। इससे मस्से में रक्त प्रवाह रुक जाएगा और वह खुद ही निकल जाएगा।

एस्पीरिन की एक गोली पानी में मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे मस्सों पर लगाएं। ऐसा करने से कुछ दिनों में मस्से गायब हो जाएंगे।

मस्से पर नेल पॉलिश लगाकर कुछ देर बाद साफकर लें। दिन में तीन बार ऐसा करने से कुछ ही दिन में मस्से झड़ जाएंगे।

बेकिंग सोडा और अरंडी तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर इस्तेमाल करने से मस्से धीरे-धीरे खत्म हो जाते हैं।

बरगद के पत्तों का रस मस्सों के उपचार के लिए बहुत ही असरदार होता है। इसके रस को त्वचा पर लगाने से त्वचा सौम्य हो जाती है और मस्से अपने-आप गिर जाते हैं।

ताजा अंजीर मसलकर इसकी कुछ मात्रा मस्से पर लगाएं। 30 मिनट तक लगा रहने दें। फिर गुनगुने पानी से धो लें। मस्से खत्म हो जाएंगे।

खट्टे सेब का जूस निकाल लीजिए। दिन में कम से कम तीन बार मस्से पर लगाइए। मस्से धीरे-धीरे झड़ जाएंगे।

चेहरे को अच्छी तरह धोएं और कॉटन को सिरके में भिगोकर तिल-मस्सों पर लगाएं। दस मिनट बाद गर्म पानी से फेस धो लें। कुछ दिनों में मस्से गायब हो जाएंगे।

आलू को छीलकर उसकी फांक को मस्सों पर लगाने से मस्से गायब हो जाते हैं।

कच्चा लहसुन मस्सों पर लगाकर उस पर पट्टी बांधकर एक सप्ताह तक रहने दें। एक सप्ताह बाद पट्टी खोलने पर पाएंगे कि मस्से गायब हो गए हैं।

मस्सों से जल्दी निजात पाने के लिए एलोवेरा के जैल का भी उपयोगकर सकते हैं।

हरे धनिए को पीसकर उसका पेस्ट बना लें और इसे रोजाना मस्सों पर लगाएं।

ताजी मौसमी का रस मस्से पर लगाएं। ऐसा दिन में लगभग 3 या 4 बार करें। मस्से गायब हो जाएंगे।

केले के छिलके को अंदर की तरफ से मस्से पर रखकर उसे एक पट्टी से बांध लें। ऐसा दिन में दो बार करें और लगातारकरते रहें, जब तक कि मस्से खत्म नहीं हो जाते।

जुकाम

आधा कप पानी में 8-10 काली मिर्च, चौथाई चम्मच जीरा और एक डली गुड़ मिलाएं। इस मिश्रण को हल्का गर्म करें और पिएं।

गुनगुना पानी पीने से भी जुकाम में लाभ होता है।

गाजर का जूस पीने से जुकाम में राहत मिलती है।

10 ग्राम गेहूं की भूसी, पांच लौंग और चुटकी नमक लेकर पानी में उबाल लें और काढ़ा बनाएं। यह काढ़ा पीने से जुकाम में बहुत लाभ मिलेगा।

तुलसी के 8-10 ताजा पत्ते और काली मिर्च के चार दानें लेकर दो छोटे बताशों के साथ सेवन करें।

दालचीनी और जायफल को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें। इस पाउडर को थोड़ी मात्रा में लेकर सुबह-शाम

शहद के साथ चाटें।

अदरक की कड़क चाय शरीर को जुकाम से लड़ने की जबरदस्त ताकत देती है।

रात में सोने से पहले एक गिलास गुनगुने दूध में आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएं और पिएं।

नमक और गुनगुने पानी के गरारे करें। और असरकारक बनाने के लिए थोड़ी सी हल्दी भी मिला सकते हैं।

एक चम्मच ब्रैंडी में थोड़ा शहद मिलाएं। रात को सोने से पहले लें। यह मिश्रण जुकाम में कारगर औषधि है।

जोड़ों का दर्द

दालचीनी की छाल का चूर्ण तैयारकर एक कप पानी के साथ लगभग 2 ग्राम चूर्ण मिलाकर प्रतिदिन सुबह खाने के बाद लिया जाए तो जोड़ दर्द में तेजी से आराम मिलता है।

बरसात के दिनों में इंद्रायण के फलों को एकत्र किया जाए और इसे नमक और अजवायन के पानी में उबालकर खाया जाए तो आर्थरायटिस में आराम मिलता है।

अनंतमूल की लगभग 1 ग्राम जड़ को एक कप पानी में हल्का-सा दूध मिलाकर चाय तैयार की जाए, और दिन में दो बार सेवन किया जाए तो दर्द में राहत मिलती है।

दूब घास, अदरक, दालचीनी और लौंग की समान मात्रा लेकर गुड़ के पानी में खौलाएं। माना जाता है कि दिन में एक बार लगातार 1 माह तक लेने से जोड़ दर्द छूमंतर हो जाता है।

8-10 लहसुन की कलियों को तेल या घी के साथ फ्राईकरके खाने से पहले चबाया जाए तो जोड़ों के दर्द में तेजी से आराम मिलता है।

लहसुन की कलियों को सरसों के तेल के साथ कुचलकर गर्म किया जाए और कपूर मिलाकर जोड़ों या दर्दवाले हिस्सों पर लगाकर मालिश की जाए तो आराम मिलता है।

समुद्रशोख नामक पौधे का चूर्ण तैयार किया जाए और इस चूर्ण कीकरीब 1-3 ग्राम मात्रा लेकर दूध में मिलाकर लिया जाए, तो जोड़ दर्द में राहत मिलती है।

पुनर्नवा के पौधे, आमा हल्दी और अदरक की समान मात्रा को कुचलकर पानी में उबाला जाए और काढ़ा तैयारकर पिया जाए तो बदन दर्द और जोड़ के दर्द में आराम मिलता है।

अकोना या मदार की ताजा पत्तियों पर सरसों का तेल लेपकर तवे पर हल्का गर्म किया जाए और जोड़ दर्दवाले हिस्सों पर लगाया जाए तो दर्द में राहत मिलती है।

पारिजात की 6-7 ताजी पत्तियों को अदरक के रस साथ कुचलकर शहद मिलाकर सेवन किया जाए तो बदन दर्द और जोड़ दर्द में काफी आराम मिलता है।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचापवालों को नमक का प्रयोग कम करना चाहिए।

करेला और सहजन की फली का नित्य सेवन उच्च रक्त चाप में परम हितकारी हैं।

सौंफ, जीरा, शक्कर तीनों को बराबर लेकर पाउडर बना लें। इसे एक चम्मच एक गिलास पानी में घोलकर सुबह-शाम पीने से लाभ होता है।

उच्च रक्तचाप में पांच तुलसी के पत्ते तथा दो नीम की पत्तियों को पीसकर 20 ग्राम पानी में घोलकर खाली पेट सुबह पिएं।

उच्च रक्त चाप में मरीजों को सुबह-शाम एक टुकड़ा अदरक का काली मिर्च के साथ चूसना चाहिए।

लाल मिर्च के सेवन से नसें और रक्त वाहिकाएं चौ ड़ी हो जाती हैं, जिससे रक्त प्रवाह सहज हो जाता है और रक्तचाप नीचे आ जाता है।

बिना चोकर निकाले गेहूं व चने के आटे को बराबर मात्रा में लेकर बनाई गई रोटी खूब चबा-चबाकर खानी चाहिए।

पाँच ग्राम मेथीदाना पावडर दस दिनों तक सुबह-शाम पानी के साथ लें।

प्रतिदिन नंगे पैर हरी घास पर 10-15 मिनट जरूर चलें, इससे रक्तचाप सामान्य रहता है।

एक चम्मच आंवले का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर सुबह-शाम लेने से उच्च रक्तचाप में बहुत लाभ होता है।

उच्च रक्तप्रेशर के मरीजों के लिए पपीता भी बहुत लाभकारी है, इसे खाली पेट चबा-चबाकर खाना चाहिए।

तरबूज के बीज तथा खसखस को अलग-अलग पीसकर बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। प्रतिदिन खाली पेट एक चम्मच पानी के साथ लें।

गाजर और पालक का रस मिलाकर एक गिलास सुबह-शाम पीने से लाभ मिलता है।

उच्च रक्तचाप को जल्दी नियंत्रण करने के लिये आधा गिलास पानी में आधा नीबू निचोड़कर 2-2 घंटे के अंतर से पीना चाहिए।

जब रक्तचाप बढा हुआ हो तो आधा गिलास हल्के गर्म पानी में एक चम्मच काली मिर्च पाउडर घोलकर 2-2 घंटे में पीते रहें।

कुछ दिनों तक लगातार आधा चम्मच मेथी दाने का पाउडर पानी के साथ लेने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है।

तुलसी के पाँच पत्ते और नीम के दो पत्ते कुछ दिनों तक लेने से उच्चरक्त चाप मे लाभ होता है।

तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी पीने से उच्चरक्त चाप में लाभ होता है।

दो कली लहसुन की खाली पेट लेने से उच्च रक्त चाप में फायदा होता है।

लौकी का एक कप रस सुबह खाली पेट लेने से उच्च रक्तचाप कम होने में फायदा करता है।

प्रतिदिन एक चम्मच तुलसी के पत्तों का रस लेना सभी रोगों में लाभकारी होता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स कैल्शियम के अच्छे सोर्स होते हैं, लेकिन इनमें जरूरत से ज्यादा फैट होता है। एक कप दूध में 8 ग्राम फैट होता है। इसमें 5 ग्राम सैचुरेटेड फैट होता है, जो उच्च बीपीवाले लोगों के लिए अच्छा नहीं होता।

अचार में बहुत कम मात्रा में कैलोरी होती है, लेकिन इसमें सोडियम बहुत ज्यादा होता है। सोडियम उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

अच्छी क्वालिटी के फास्ट फूड में फैट फ्री ऑयल होने के बावजूद यह उच्च बीपी के लिए ठीक नहीं होता। इसकी वजह ये है कि फास्ट फूड में फैट और सोडियम, दोनों होते हैं। एक मीडियम फ्रेंच फ्राइज में ही 19 ग्राम फैट और 270 मिली ग्राम सोडियम होता है।

उच्च रक्तचाप में जितना हो सके नमक कम खाएं। केवल दिन भर में आधा चम्मच नमक ही काफी है। टेबल सॉल्ट का प्रयोग न करें। नमक की मात्रा बराबर रखने के लिए हफ्ते में एक बार बिना नमक का भोजन करें। इससे धीरे-धीरे नमक का सेवन कम करने लगेंगे।

एक्स्ट्रा शुगर वजन बढ़ाता है। बढ़ा हुआ वजन दिल पर ज्यादा जोर डालता है। शुगर की वजह से लिवर को ज्यादा यूरिक एसिड बनाना पड़ता है और इस वजह से उच्च रक्तचाप हो जाता है। यह हार्ट डिसीज का कारण बन

सकता है।

एल्कोहल के सेवन से रक्तचाप का खतरा बहुत बढ़ जाता है। जिन्हें पहले से बीपी की समस्या है, उनके लिए शराब बहुत ही नुकसानदेह होती है। शराब पीने से उच्च बीपी से पीड़ित लोगों में कई और बीमारियों के खतरे बढ़ जाते हैं।

फैट से भरे फूड दिल और रक्त वेसल्स, दोनों के लिए अच्छे नहीं होते। इसीलिए ज्यादा फैटवाले फूड्स अवॉइड करने चाहिए, जैसे रेड मीट आदि। साथ ही, हाइड्रोजेनेटिड ऑयल्स में बने फूड भी अवॉइड करने चाहिए।

दांतों का पीलापन

औषधीय गुणों से भरी तुलसी खराब गले के साथ सर्दी-जुकाम को ठीक करने के साथ ही दांतों की चमक बनाए रखने में मददगार है। तुलसी की पत्ती पीसकर पेस्ट बनाएं और रोज ब्रश करें।

दांतों की सफेदी के लिए बेकिंग सोडा अच्छा ऑप्शन है। दांत चमकाने के साथ यह प्लान्क को भी दूर करने में मददगार है। आधा चम्मच बेकिंग सोडा लेकर अपने टूथपेस्ट में मिक्स करें और हफ्ते में दो बार इससे ब्रश करें। इसके अलावा, आधा चम्मच बेकिंग सोडा लेकर उसे पानी में मिलाएं और हल्के-हल्के हाथों से दांतों पर लगाएं। इससे भी व्हाइटनेस जल्दी आती है।

नमक में सोडियम के अलावा कई ऐसे तत्त्व होते हैं, जो दांतों को सफेद बनाए रखने में मददगार हैं। यह दांत की गंदगी साफकरता है। रोज हल्के हाथों से दांतों पर थोड़ा नमक मला करें।

एक सेब खाने से सेहत तो अच्छी रहती ही है इसके अलावा इसकी एसिडिक प्रॉपर्टीज दांतों को भी सफेद बनाए रखती है।

संतरे के छिलकों में कैल्शियम और विटामिन सी होता है, जो मुंह के बैक्टीरिया से लड़ता है। दांतों का पीलापन हटाने में भी यह मददगार है। संतरे के छिलके से हफ्ते में तीन बार दातों को स्क्रब करें।

स्ट्रॉबेरी मीठी होने के बावजूद दांतों का पीलापन दूर करने में मददगार है। इसमें पाए जानेवाले तत्त्व दांतों को सफेद बनाते हैं। एक मुट्ठी स्ट्रॉबेरी मसलकर पेस्ट बनाएं। हर दूसरे दिन सोने से पहले दांतों पर रगड़ें। सुबह सामान्य तरीके से ब्रश करें।

नीबू में ब्लीचिंग उम्रेंट होते हैं, जो पीलापन हटाने में मददकरते हैं। इसके छिलके को दांतों पर रगड़ने से भी पीलापन दूर होता है। नीबू का रस निकालकर थोड़ा पानी मिलाकर कुल्ला करें।

एक नीबू का रस निकालकर उसमें उतनी ही मात्रा में पानी मिला लें। खाने के बाद इस पानी से कुल्ला करें। यह उपाय रोज करने से दांतों का पीलापन चला जाता है और सांसों की दुर्गंध भी दूर हो जाती है।

स्ट्रॉबेरी को पीस लें। इसके पल्प में थोड़ा बेकिंग सोडा मिलाएं। ब्रश करने के बाद इस मिश्रण को उंगली से दांतों पर लगाएं। कुछ दिनों तक यह उपाय नियमित रूप से करने पर दांत चमकने लगेंगे।

केले को पीसकर इसका पेस्ट बना लें। इसके पेस्ट से दांतों को रोज एक मिनट तक मालिश करें। उसके बाद दांतों को ब्रश करें। रोजाना ये उपाय करने से धीरे-धीरे दांतों का पीलापन खत्म हो जाएगा।

एक चम्मच जैतून के तेल में एप्पल सिरका मिला लें। इस मिश्रण में अपना टूथब्रश डुबाए और दांतों पर हल्के-हल्के घुमाएं। ये प्रक्रिया तब तक दोहराएं, जब तक मिश्रण खत्म न हो जाएं। इस नुस्खे को अपनाने से दांतों का पीलापन मिट जाता है। साथ ही, सांसों की दुर्गंध की समस्या भी नहीं रहती है।

तुलसी के पत्तों को धूप में सुखा लें। इसके पाउडर को टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से दांत चमकने लगते हैं।

नमक में 2-3 बूंद सरसों का तेल मिलाकर दांत साफ करने से पीलापन दूर हो जाता है और दांत चमकने लगते हैं।

संतरे के छिलके और तुलसी के पत्तों को सुखाकर पाउडर बना लें। ब्रश करने के बाद इस पाउडर से दांतों पर हल्के से रोजाना मालिश करें। संतरे में मौजूद विटामिन सी और कैल्शियम के कारण दांत मोती जैसे चमकने लगते हैं।

रोजाना गाजर खाने से भी दांतों का पीलापन कम हो जाता है।

रोजाना नीम के दातून से दांत साफ करने पर दांतों के रोग नहीं होते व दांतों का पीलापन भी दूर हो जाता है।

ब्रश करने के बाद थोड़ा सा बेकिंग सोडा लेकर दांतों को साफ करें। इससे दांतों पर जमी पीली पर्त धीरे-धीरे साफ हो जाती है। बेकिंग सोडा और थोड़ा नमक टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से भी दांत साफ हो जाते हैं।

झड़ते बालों का उपचार

सप्ताह में एक बार एक चम्मच शहद और एक चम्मच नीबूं को मिलाकर नहाने से आधा घंटा पहले अपने बालों में लगाने से बालों का गिरना बहुत कम हो जाता है। दालचीनी और शहद को मिलाकर भी बालों में लगाइए। इससे भी बालों का झड़ना बंद होता है।

विटामिन डी बालों को बढ़ने में काफी मददगार साबित होता है। शरीर पर कम से कम 15 मिनिट के लिए भी सूर्य की किरणें पड़ने देते हैं, तो उस दिन के लिए जरूरी मात्रा में विटामिन डी की खुराक मिल जाती है।

दस मिनट तक कच्चे पपीता का पेस्ट सिर में लगाएं। इससे बाल भी नहीं झड़ेंगे और डेंड्रफ भी नहीं होगी।

गरम जैतून के तेल में एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर उनका पेस्ट बनाकर नहाने से पहले उसे लगाने से भी बालों का गिरना कम होता है।

बालों में सप्ताह में एक बार तिल का तेल जरूर लगाएं। इस तेल के लगातार उपयोग से बाल गिरना बंद हो जाते हैं।

आधा कप दही में एक ग्राम काली मिर्च और थोड़ा नीबू का रस मिलाकर बालों में लगाएं, शीघ्र ही बहुत फायदा होगा।

बालों का गिरना रोकने और बालों की वृद्धि के लिए सप्ताह में एक बार अपने बालों की रोजमेरी ऑयल से मालिश कीजिए, इससे बाल मजबूत होते हैं।

मेहंदी में भरपूर पोषण होता है जो बालों के लिए फायदेमंद है, इसलिए बालों में मेहंदी लगानी चाहिए। मेहंदी को अंडे के साथ मिलाकर लगाने से भी बहुत फायदा होता है।

नीम का पेस्ट सिर में कुछ देर लगाए रखें, फिर बाल धो लें। बाल झड़ना बंद हो जाएगा।

बालों को धोने से कम से कम आधा पहले बालों में दही लगाइये और जब यह पूरी तरह सूख जाएं तो उसे पानी से धो लीजिए। बालों को धोने से एक घंटा पहले बालों में अंडे लगाने से भी बाल मजबूत होते हैं।

नीबू के रस को दही में मिलाकर पेस्ट बना लीजिए। नहाने से पहले इस पेस्ट को बालों में लगाइए। 30 मिनट बाद बालों को धो लीजिए। बालों का गिरना कम हो जाएगा।

बेसन मिला दूध या दही के घोल से बालों को धोएं। इससे भी बालों में चमक आती है और झड़ना भी बंद होता है।

जैतून के तेल को गर्म करें और उसमें एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर पेस्ट बना लें। नहाने से पहले इस पेस्ट को बालों की जड़ों में लगाएं। कुछ समय बाद बालों को धो लें।

आंवले के चूर्ण को दही में मिलाएं और पेस्ट बना लें। इसके बाद इस पेस्ट को हल्के हाथों से बालों की जड़ों में लगाएं। कुछ देर ऐसे ही रहने दें और फिर धो लें। ऐसा नियमित रूप से करने पर बालों की समस्याएं खत्म हो जाती हैं।

नियमित रूप से तिल के तेल से बालों की मालिश करें। तिल के तेल में गाय का घी और अमरबेल के चूर्ण को मिलाकर लगाएंगे तो बहुत जल्दी लाभ होगा। यह नुस्खा रात को सोने से पहले अपनाना चाहिए। सिर की मालिश करने से रक्त संचार व्यवस्थित हो जाता है और बालों के रोम सक्रिय हो जाते हैं। इससे बालों की सेहत में सुधार होता है।

प्याज का रस निकालकर उसे गर्म करें और ठंडा होने के बाद बालों की जड़ों में लगाएं। इससे पहले गर्म पानी में भीगे हुए तौलिए से बालों को कुछ देर ढककर रखें। इसके बाद प्याज का रस लगाएं। कुछ देर बाद बालों को अच्छे शैम्पू से धो लें। ऐसा नियमित रूप से करें। प्याज का रस गर्म करने से उसकी दुर्गंध दूर हो जाती है।

बाल धोने से 20-30 मिनट पहले बालों की जड़ों में दही लगाएं। जब बाल सूख जाएं तो पानी से धो लें।

दही और नीबू के रस को मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को नहाने से पहले बालों में लगाएं। 20-30 मिनट बाद बालों को धो लें।

शहद को बालों में लगाने से बालों का गिरना बंद हो जाता है और असमय सफेदी से भी मुक्ति मिलती है।

प्रतिदिन नहाने से पहले टमाटर का पेस्ट बनाकर बालों की जड़ों में लगाएं तो रूसी की समस्या दूर हो जाएगी।

गले की सूजन और दर्द

एक कप गर्म पानी में एक चम्मच नमक की मिलाकर हर दो घंटे बार गरारे करें। दिन के अंत तक सूजन से बहुत राहत मिलेगी।

लहसुन में एंटी-माइक्रोबियल गुण होता है,जो बैक्टीरिया और वायरस को मारने में मददकरता है। लहसुन खाने से गले की सूजन और बैठना की समस्या खुद ही कम हो जाती है। इसके लिए लहसुन की एक छोटी सी कली लेकर अपने मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसे। जल्द राहत के लिए उपाय को दिन में कई बार करें।

अदरक, गले के चारों ओर श्लेष्मा झिल्ली को शांतकर, सूजन से तुरंत राहत प्रदानकरता है। समस्या होने पर एक पैन में कटा हुआ अदरक उबाल लें और कुछ देर उबालने के बाद इसे थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें। इसमें नीबू के रस की कुछ बूंदे और मीठा करने के लिए शहद मिला सकते हैं। इस अदरक की चाय का सेवन दिन में कई बार करें। इसके अलावा अदरक के टूकड़े को ऐसे भी मुंह में रखकर चूस सकते हैं।

नीबू के रस की कुदरती एसिड होता है, इसलिए यह बैक्टीरिया को मारकर कण्ठमाला की सूजन के लक्षणों से राहत प्रदान करने में मददकरता है। गले की सूजन की समस्या से बचने के लिए एक कप गर्म पानी में थोड़ा सा नमक और नीबू के रस की कुछ बूंदे मिलाकर मिश्रण से गरारे करें। तुरंत राहत पाने के लिए इस उपाय को दिन में कई बार करें।

सेब साइडर सिरका बैक्टीरिया के कारण होनेवाली कण्ठमाला की सूजन के खिलाफ बहुत कारगर उपाय है। इसके लिए एक कप पानी में दो बड़े चम्मच सेब साइडर सिरका और थोड़ा सा शहद मिलाकर इस मिश्रण को एक दिन में दो बार पीएं।

नीलगिरी के तेल में एंटी-वायरल, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी बैक्टीरियल जैसे गुण इसे कंठमाला में जलन को शांत करने का सबसे सर्वात्तम उपाय बनाते है। नीलगिरी के तेल को उपयोग करने का सबसे अच्छा तरीका है कि इसकी भाप लें। इसके लिए एक पैन में उबलते पानी में कुछ बूंदे नीलगिरी के तेल की मिला लें। इसके बाद

एक तौलिए के साथ सिर को कवरकरके 10 मिनट तक इस भाप से सांस लें। दिन में दो बार इस उपाय को करें।

प्याज कंठमाला के इलाज के लिए सबसे प्रभावी घरेलू उपचारों में से एक है। प्याज का सिरप गले की सूजन को प्रातिक तरीके से ठीककरता है। गले में दर्द होने पर प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ो में काटकर मिक्सी में पीसकर सिरप तैयारकर लें। उसके बाद गर्म पानी में दो चम्मच रस डालकर पीएं। दर्द में तुरंत आराम होगा।

रक्तचाप नियंत्रित करना

मेथी की ताजी हरी पत्तियों की सब्जी जिसमें स्वादानुसार अदरक और लहसून भी मिलाया गया हो, निम्न रक्तचाप में काफी कारगर साबित होती है। रोगी को अधिक से अधिक इस सब्जी का सेवनकरना चाहिए। इससे जल्द ही रक्तचाप सामान्य होने में मदद मिलती है।

कमल के फूलों (करीब 3) को गर्म पानी में डुबो दिया जाए और बाद में इन्हें मसल लिया जाए। इसे छानकर स्वादानुसार शक्कर मिलाकर उच्च रक्तचाप के रोगियों को प्रतिदिन सुबह दिया जाए, तो आराम मिलता है।

सर्पगंधा की जड़ों का चूर्ण (2 ग्राम) प्रतिदिन दिन में दो बार गुनगुने पानी के साथ मिलाकर सेवन करने से एक माह के भीतर उच्च रक्त चाप के रोगियों पर असर दिखने लगता है।

हींग का सेवन भी उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए बढ़िया माना जाता है।यह खून को गाढ़ा करने में मददगार होता है और एक उद्दीपक की तरह कामकरता है।

लहसुन की दो कच्ची कलियां प्रतिदिन सवेरे खाली पेट चबाने से भी रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

प्याज उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए काफी कारगर है। प्रतिदिन कच्चे प्याज का सेवन हितकर होता है।

जटामांसी की जड़ों का काढ़ा तैयारकर निम्न रक्तचाप (लो रक्तचाप) से ग्रस्त रोगियों को दें। प्रतिदिन दिन में 2 बार इस काढ़े का 3 मिली सेवन किया जाए, तो यह रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

लेंडी पीपर के फल (2 ग्राम) और अश्वगंधा की जड़ों का चूर्ण (3 ग्राम) दिन में एक बार प्रातः गुनगुने पानी के साथ सेवन करने से रक्तचाप नियंत्रित होता है।

उच्च रक्त चाप से ग्रस्त लोगों को कटहल की सब्जी, पके कटहल के फल और कटहल की पत्तियों का रस नियमित तौर पर पीना चाहिए।

पत्थरचूर की जड़ों का चूर्ण शहद के साथ मिलाकर लेने से उच्च रक्तचाप में फायदा होता है। इसका सेवन लगातार 2 माह तक करने से काफी फायदा होता है।

खांसी

लगभग 2 कप पानी में अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े और कुछ इमली की कुछ पत्तियां डालें और तब तक उबालें जब तक कि ये एक कप न रह जाए। इसमें 4 चम्मच शक्कर ड़ालकर धीमी आंच पर कुछ देर और उबालें, फिर ठंडा होने दें। ठंडा होने पर इसमें 10 बूंद नीबू रस की डाल दें। हर तीन घंटे में इस सिरप का एक बार सेवन करने से खांसी छू-मंतर हो जाती है।

समान मात्रा में शहद और कच्चे प्याज का रस (लगभग एक चम्मच) मिलाकर 3 से 4 घंटे के लिये किसी अंधेरे स्थान पर रख दें। बाद में इसका सेवन करें। यह खांसी की दवाई के रूप में सटीक कार्यकरता है।

अडूसा के पत्तों के रस (6 मि.ली.) को शहद (4 मि.ली.) में मिलाकर पीने से भी खांसी और गले की खराश

से राहत मिलती है।

नाक बह रही हो तो काली मिर्च, अदरक, तुलसी को शहद में मिलाकर दिन में तीन बार लें। नाक बहना रुक जाएगा।

गले में खराश या ड्राई कफ होने पर अदरक के पेस्ट में गुड़ और घी मिलाकर खाएं।

नहाते समय शरीर पर नमक रगड़ने से भी जुकाम या नाक बहना बंद हो जाता है।

तुलसी के साथ शहद हर दो घंटे में खाएं। कफ से छुटकारा मिलेगा।

अस्थमा

एक चम्मच हल्दी को दो चम्मच शहद में मिलाकर चाट लें दमा का दौरा तुरंत काबू में आ जाएगा।

तुलसी के पत्तों को पानी में पीसकर इसमें दो चम्मच शहद मिलाकर सेवन करने से दमा रोग में शीघ्र लाभ मिलता है।

दमे मे खाँसी होने पर पहाडी नमक सरसों के तेल मे मिलाकर छाती पर मालिश करने से तुरंत आराम मिलता है।

एक चम्मच हल्दी एक गिलास गर्म दूध में मिलाकर पीने से दमा काबू में रहता है। हल्दी के एंटीऑक्सीडेंट गुण के कारण एलर्जी भी नियंत्रण में रहती है।

2-3 सूखे अंजीर को पीसकर रात भर पानी मे भिगोकर सुबह खाली पेट खाएं। इससे श्वास नली में जमा बलगम ढीला होकर बाहर निकलता है, स्थाई रूप से आराम प्राप्त होता है।

आंवला दमा रोग में बहुत लाभदायक है। एक चम्मच आंवले के रस मे दो चम्मच शहद मिलाकर पीने से फेफड़े ताकतवर बनते हैं।

100 ग्राम दूध में लहसुन की पांच कलियां धीमी आँच पर उबाकर इनका हर रोज दिन में दो बार सेवन करने से दमे में काफी फायदा मिलता है।

तुलसी के 10-15 पत्ते पानी से साफकर लें फिर उन पर काली मिर्च का पावडर बुरककर खाने से दमा में आराम मिलता है।

एक पके केले में चाकू से लंबाई में चीरा लगाकर उसमें एक चौथाई छोटा चम्मच महीन पिसी काली मिर्च भर दें। फिर उसे 2-3 घंटे बाद हल्की आँच में छिलके सहित भून लें। ठंडा होने पर केले का छिलका निकालकर केला खा लें। एक माह में ही दमें में खूब लाभ होगा।

लहसुन की दो पिसी कलियां और अदरक की गरम चाय पीने से भी अस्थमा नियंत्रित रहता है। इस चाय का सुबह-शाम करना चाहिए।

4-5 लौंग को 150 ग्राम पानी में 5 मिनट तक उबालें। इस मिश्रण को छानकर इसमें एक चम्मच शुद्ध शहद मिलाकर गरम-गरम पी लें। रोज दो से तीन बार यह काढ़ा पीने से निश्चित रूप से लाभ मिलता है।

250 ग्राम पानी में मुट्ठी भर सहजन की पत्तियां मिलाकर उसे 5 मिनट तक उबालें। फिर ठंडा होने पर उसमें चुटकी भर नमक, काली मिर्च और नीबू रस मिलाएं, इस सूप का रोज सेवन करें लाभ मिलेगा।

एक चम्मच मेथीदाने को एक कप पानी में उबालें। ठंडा होने पर उसमें अदरक का एक चम्मच ताजा रस और स्वादानुसार शहद मिलाएं। सुबह-शाम नियमित रूप से इसका सेवन करने से निश्चित ही बहुत लाभ मिलता है।

तुलसी के पत्तों को अच्छी तरह से साफकर उनमें पिसी काली मिर्च डालकर खाने के साथ देने से दमा

नियंत्रण में रहता है।

गर्म पानी में अजवाइन डालकर स्टीम लेने से भी दमे को नियंत्रित करने में राहत मिलती है।

अस्थमा का दौरा पड़ने पर गर्म पानी में तुलसी के 5 से 10 पत्ते मिलाएं और सेवन करें। इससे सांस लेने में आसानी होती है। इसी प्रकार तुलसी का रस, अदरक रस और शहद का समान मिश्रण प्रतिदिन एक चम्मच के हिसाब से लेना अस्थमा में आराम मिलता है।

अस्थमा और ब्रोंकाइटिस को नियंत्रित करने में तुलसी औरकरेले का रस भी काफी मददकरता है। तुलसी कीकरीब 15 पत्तियों को लेकर एक सामान्य आकार केकरेले के साथ कुचल लें और इसे अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति को प्रतिदिन रात में सोने से पहले दें, शीघ्र ही फायदा होगा।

मेथी की पत्तियों का ताजा रस, अदरक और शहद को धीमी आंच पर कुछ देर गर्मकरके रोगी को पिलाने से अस्थमा रोग में काफी आराम मिलता है।

एक गिलास पानी में एक चम्मच लहसुन का रस मिलाएं और इसे 3 महीने तक दिन में दो बार प्रत्येक दिन लगातार दें तो अस्थमा और रक्त से जुड़े विकारों में काफी राहत मिलती है।

कमर दर्द

जो लोग रोज एक्सरसाइजकरते हैं, उन्हें कमर दर्द या गर्दन के दर्द की कम शिकायत होती है। जितना पैदल चलेंगे, उतना ही फिट और स्वस्थ रहेंगे।

आप योगा, जॉगिंग, वॉक, वॉलीवॉल और मसल्स को डेवलप करनेवाले दूसरी एक्सरसाइजकर सकते हैं। रोज एक्सरसाइज करने के लिए नियम बना लें। इसे अपनी रूटीन में शामिल करें। एक्सरसाइज करने से शरीर को काफी फायदा होता है।

हैंडबैग, हील और एसेसरीज, इनसे ही पोश्चर का तरीका बदल जाता है और आपकी नसों, लिगामेंट्स और जोड़ों में दर्द होना शुरू हो जाता है। अगर नया बैग खरीदने की सोच रहे हैं, तो कोशिश करें कि मीडियम साइज का लें। इसके अलावा, अगर कोई एसेसरीज पहन रहे हैं तो ध्यान रहे है कि इससे कोई परेशानी न हो।

शरीर को लचीला बनाने के लिए एक्सरसाइजकरना जरूरी है। इस तरह से खुद को फिट रखने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए ये जरूरी है। जिन लोगों को गर्दन और कमर का दर्द होता है, उन्हें स्ट्रेचिंग करने से काफी फायदा होता है। दिन में थोड़ी-सी स्ट्रेचिंग करने से शरीर और मसल्स रिलेक्स रहती है। इसके लिए सीधे खड़े या बैठकर स्ट्रेच करें और एक बार में एक ही मसल्स को स्ट्रेच करें। स्ट्रेचिंगकरते वक्स थोड़ी सावधानी बरतें।

शरीर में होनेवाली दिक्कतें दरअसल स्ट्रेस से ज्यादा बढती हैं। स्ट्रेस बढ़ने से इमोशनल स्तर बढ़ता है। हम अपने इमोशन और फीलिंग को नियंत्रण नहींकर सकते है, जिससे उदासी, गुस्सा आना और नर्वस होना जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। जब ज्यादा स्ट्रेस होता है तो दिमाग और शरीर में हलचल-सी मच जाती है, क्योंकि आपकी मांसपेशियां तनाव से भर जाती हैं और रक्तचाप बढ़ जाता है। जब कभी भी इस तरह की दिक्क्त हो, एक गहरी सांस लें और खुद को रिलेक्स करने की कोशिश करें।

कमर दर्द होने पर सबसे जरूरी है कि बैठने का तरीका सही होना चाहिए। बैठने-उठने के गलत तरीके से कमर पर बुरा असर पड़ता है। जब भी बैठते, खड़े होते या सोते हैं, तो अपने पोश्चर का ध्यान रखें। पोश्चर हमारे स्वास्थ्य पर असर डालता है। कई बार सोते वक्त पोश्चर सही न होने की वजह से कमर दर्द या शरीर के किसी हिस्से में दर्द होने लगता है, इसलिए सबसे पहले पोश्चर को सही करें। इसके साथ ही, रिस्पेरेटरी सिस्टम और

डाइजेस्टिव सिस्टम को सही रखना भी जरूरी है।

जब बैठते हैं तो तरीका सही होना चाहिए। कई बार बैठने के गलत तरीके से भी कमर का दर्द होने लगता है। जब लंबे समय तक बैठते हैं, आपकी कोर (पेट और कमर के बीच की मांसपेशियां) इसके लिए सपोर्ट करती है। ये मांसपेशियां अधिक बार उपयोग करने पर इग्जॉस्टिड हो जाती हैं और आपकी शरीर थकने लगती है। इसलिए बैठते समय शरीर का खास ध्यान रखें। पैर और घुटने में 90 डिग्री एंगल हो और आपकी बैक कुर्सी के पीछे तक हो। इसके साथ यह भी जरूरी है कि आपकी डेस्क और चेयर के बीच दूरी होनी चाहिए। झुककर कभी काम न करें। ऐसा ज्यादा समय तक करने पर कमर में दर्द की शिकायत होगी ही।

दिल की सेहत का ध्यान

दूध की चाय की तुलना में ग्रीन टी का स्वाद बेहद कड़वा होता है। ग्रीन टी की पत्तियां अनफरमेंटेंड होती हैं। ये कुदरती होती हैं, यानी इनकी प्रॉसेसिंग नहीं की जाती। काली चाय की तुलना में ग्रीन टी में कहीं ज्यादा एंटी-ऑक्सीडेंट होता है, जो दिल के रक्त वेसल्स को स्वस्थ रखता है। ग्रीन टी बैड कोलेस्ट्रॉल को बनने से रोकता है और उच्च रक्तचाप की समस्या नहीं पैदा होने देता। यही वजह है कि डॉक्टर हर रोज नियमित रूप से 3 से 4 कप ग्रीन टी पीने की सलाह देते हैं।

अर्जुन के पेड़ की छाल में बहुत सारे केमिकल्स होते हैं। ये दिल के गार्ड की भूमिका निभाते हैं। आयुर्वेद के अनसार, अर्जुन कोलेस्ट्रॉल को घटाकर रक्तचाप को नियंत्रण में रखता है। अर्जुन के पेड़ की छाल के छोटे से टुकड़े को रात भर पानी में रखें और सुबह उबालकर काढ़ा बनाकर पिएं। छाल के एक टुकड़े को तीन दिन बार तक इस्तेमाल किया जा सकता है। छाल के काढ़े को नियमित पीने से दिल स्वस्थ और बीमारियों से मुक्त रहेगा।

आयुर्वेद के अनुसार गुग्गल मोटापा और गठिया के रोग को खत्म करने और दिल की परेशानी को कम करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह रक्तवाही नलिकाओं के अंदर कोलेस्ट्रॉल के साथ जमे फैट की परत को कमकरता है। गुग्गल शरीर के मेटाबॉलिज्म दर को बढ़ाता है, जो वजन कम करने में फायदेमंद है। गुग्गल एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को और एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कमकरता है और प्लेटलेट्स के जमाव को भी कमकरता है। यह रक्त का थक्का बनने नहीं देता। इसलिए गुग्गल कोरोनरी रक्त वेसल्स से जुड़ी दिक्कतों को कम करने के लिए प्रातिक उपाय है। आयुर्वेद के अनुसार, इसे बिना किसी दूसरे हर्बल के खाना सही नहीं है। इसे कैशोर गुग्गल और योगराजा गुग्गुल या त्रिफला के साथ मिलाकर खा सकते हैं।

दिल को हमेशा जवां और स्वस्थ रखने के लिए लहसुन सबसे अच्छा घरेलू उपाय है। लहसुन में कई ऐसे गुण हैं जो दिल के लिए फायदेमंद होते हैं। अगर रोज लहसुन की एक कली खाते हैं तो शरीर में बेकार कोलेस्ट्रॉल अच्छे कोलेस्ट्रॉल में बदल जाता है, वहीं रक्तचाप भी नॉर्मल बना रहता है। जो लोग रोज लहसुन खाते हैं, उनका रक्त संचरण सही रहता है और रक्त में प्लेटलेट्स कम होने का खतरा भी नहीं रहता है।

खाने को तीखा बनाने के लिए हम लाल मिर्च का उपयोगकरते हैं, लेकिन क्या जानते हैं कि लाल मिर्च हमारे दिल के लिए कितना फायदेमंद है?लाल मिर्च में कैप्सिन्सि पाया जाता है, जो दिल के रक्त संचरण को सही रखता है। रक्त संचरण सही रहने का मतलब है कि दिल पर ज्यादा प्रेशर नहीं पड़ता। सबसे अच्छी बात है कि लाल मिर्च खाने से रक्त के थक्के नहीं बनते और यह एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कमकरता है। कहने का मतलब यह है कि अगर लाल मिर्च कम खाते हैं या नहीं खाते हैं, तो खाना शुरूकर दें, क्योंकि दिल को स्वस्थ और नॉर्मल रखने के लिए यह बेस्ट हर्बल उपाय है।

अदरक भोजन को पचाने के साथ और पेट में बननेवाली गैस को भी कमकरता है। अदरक में ऐसे प्रातिक

गुण होते हैं, जो दिल को स्वस्थ रखते हैं। अदरक रक्त का थक्का बनने से रोकने, रक्त संचरण को सही रखने और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में सक्षम है। वहीं, कुछ लैब स्टडीज के अनुसार, रक्त के थक्के को खत्म करने में अदरक एस्पिरीन की तुलना में ज्यादा प्रभावशाली साबित हुआ है।

उल्टी आना

तुलसी के रस में बराबर की मात्रा में शहद मिलाकर चाटने से उल्टी बंद हो जाती है।

दो चम्मच शहद में बराबर मात्रा में प्याज का रस मिलाकर चाटने से उल्टी बंद हो जाती है।

दिन में 5-6 बार एक-एक चम्मच पोदीने का रस पीने से उल्टी बंद हो जाती है।

एनीमिया

एनीमिया या खून की कमी महिलाओं में अधिक देखी जाती है।

पालक की सब्जी एनीमिया में दवा की तरह काम करती है। हरी सब्जियों में पालक डालें। साथ ही, सलाद के रूप में भी इसका सेवन किया जा सकता है। पालक को उबालकर उसका सूप भी बनाया जा सकता है। इसका सूप पीने से बहुत जल्दी खून बढ़ता है।

चुकंदर लौह तत्त्व से भरपूर होता है इसीलिए एनीमिया के मरीजों को अपनी रोज की खुराक में थोड़ा चुकंदर जरूर शामिलकरना चाहिए। चुकंदर को सब्जी के अलावा सलाद के रूप में या जूस बनाकर भी लिया जा सकता है।

टमाटर को सलाद के रूप में खाया जा सकता है। इसके अलावा जूस या सूप बनाकर पीना भी अच्छा होता है।

सोयाबीन से भरपूर मात्रा में आयरन मिलता है इसीलिए एनीमिया में यह बहुत लाभदायक है।

गुड़ भी आयरन का अच्छा स्रोत है। एनीमिया से ग्रस्त लोगों को रोज गुड़ जरूर खाना चाहिए। खाने के बाद थोड़ा सा गुड़ खाने से भी एनीमिया दूर होता है।

एनीमिया में मेवे खाने से शरीर में आयरन का स्तर तेजी से बढ़ता है।

सेब और खजूर दोनों में ही पर्याप्त मात्रा में आयरन पाया जाता है। रोज सेब और खजूर खाने से कुछ दिनों में एनीमिया दूर हो जाता है।

एनीमिया के रोगियों के लिए शहद बहुत लाभदायक होता है। इसके नियमित सेवन से खून की कमी दूर हो जाती है।

गुर्दे की पथरी

तीन हल्की कच्ची भिंड़ी को पतली-पतली लंबी-लंबी काट लें। कांच के बर्तन में दो लीटर पानी में कटी हुई भिंड़ी ड़ालकर रात भर के लिए रख दें। सुबह भिंड़ी को उसी पानी में निचोड़कर भिंड़ी को निकाल लें। ये सारा पानी दो घंटों के अंदर-अंदर पी लें। इससे किड़नी की पथरी से छुटकारा मिलता है।

अनार का रास किडनी स्टोन के खिलाफ बहुत ही असरदार और सरल घरेलू उपाय है। अनार के कई स्वास्थ्य लाभ के अलावा इसके बीज और रस में खट्टेपन और कसैले गुण के कारण इसे किडनी स्टोन के लिए प्रातिक उपाय के रूप में माना जाता है।

नारियल का पानी पीने से पथरी में फायदा होता है। पथरी होने पर नारियल का पानी पीना चाहिए।

2-15 दाने बड़ी इलायची, एक चम्मच खरबूजे के बीज की गिरी और दो चम्मच मिश्री एक कप पानी में

पीस-मिलाकर सुबह-शाम दो बार पीने से पथरी निकल जाती है।

पका हुआ जामुन पथरी से निजात दिलाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पथरी होने पर पका हुआ जामुन खाना चाहिए।

आंवला भी पथरी में बहुत फायदाकरता है। आंवला का चूर्ण मूली के साथ खाने से मूत्राशय की पथरी निकल जाती है।

जीरे और चीनी को समान मात्रा में पीसकर एक-एक चम्मच ठंडे पानी से रोज तीन बार लेने से लाभ होता है और पथरी निकल जाती है।

सहजन की सब्जी खाने से गुर्दे की पथरी टूटकर बाहर निकल जाती है। आम के पत्ते छांव में सुखाकर बहुत बारीक पीस लें और आठ ग्राम रोज पानी के साथ लीजिए, फायदा होगा।

मिश्री, सौंफ, सूखा धनिया लेकर 50-50 ग्राम मात्रा में लेकर डेढ लीटर पानी में रात को भिगोकर रख दीजिए। अगली शाम को इनको पानी से छानकर पीस लीजिए और पानी में मिलाकर एक घोल बना लीजिए, इस घोल को पीजिए। पथरी निकल जाएंगी।

किडनी स्टोन से छुटकारा दिलाने में अंगूर महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अंगूर प्रातिक मूत्रवर्धक के रूप में कार्यकरता है, क्योंकि इनमें पोटेशियम और पानी भरपूर मात्रा में होता है। अंगूर में अलबूमीन और सोडियम क्लोराइड बहुत ही कम मात्रा में होते हैं, जिनकी वजह से इन्हें किडनी स्टोन के उपचार के लिए अच्छा माना जाता है।

करेला बुहत कड़वा होता है और आमतौर पर लोग इसे कम पसंदकरते हैं, लेकिन किडनी स्टोन के मरीजों के लिए यह रामबाण की तरह है।करेले में मैग्नीशियम और फॉस्फोरस नामक तत्त्व होते हैं,जो पथरी को बनने से रोकते हैं। इसलिए किडनी स्टोन की समस्या पर होनेकरेले का सेवनकरना चाहिए।

स्टोन की समस्या से निपटने के लिए केले का सेवनकरना चाहिए। इसमें विटामिन बी-6 होता है। विटामिन बी-6 ऑक्जेलेट क्रिस्टल को बनने से रोकता और तोड़ता है। इसके अलावा विटामिन बी-6,विटामिन बी के अन्य विटामिन के साथ सेवनकरना किडनी स्टोन के इलाज में काफी मददगार होता है। एक शोध के मुताबिक विटामिन बी की 100 से 150 मिलीग्राम दैनिक खुराक किडनी स्टोन के उपचार में बहुत फायदेमंद है।

जैतून के तेल के साथ नीबू का रस मिलाकर सेवन करने से किडनी स्टोन में फायदा होता है। दर्द होने पर 60 मिली लीटर नीबू के रस में उतनी ही मात्रा में आर्गेनिक जैतून का तेल मिलाकर सेवन करने से इसके दर्द से भी आराम मिलता है। नीबू का रस और जैतून का तेल पूरे स्वास्थ्य के लिए अच्छा रहता है और यह आसानी से उपलब्ध भी हो जाता हैं।

प्याज में स्टोन नाशक तत्त्व होते है इसका प्रयोगकर किडनी स्टोन से निजात पा सकते है। लगभग 70 ग्राम प्याज को पीसकर और उसका रस निकालकर पिए। सुबह खाली पेट प्याज के रस का नियमित सेवन करने से पथरी के छोटे-छोटे टुकड़ों में होकर निकल जाती है।

किडनी स्टोन को बाहर निकालने के लिए बथुए का साग बहुत ही कारगर माना जाता है। इसके लिए आधा किलो बथुए के साग को उबालकर छान लें। अब इसे पानी में जरा सी काली मिर्च, जीरा और हल्का सा सेंधा नमक मिलाकर दिन में चार बार पिए, किडनी स्टोन में फायदा होगा।

अजवाइन किडनी के लिए टॉनिक के रूप में कामकरता है। किडनी में स्टोन के गठन को रोकने के लिए अजवाइन का इस्तेमाल मसाले के रूप में या चाय में नियमित रूप से किया जा सकता है।

तुलसी की चाय पीने से किडनी स्टोन से निजात मिलता है। तुलसी का रस लेने से पथरी को बाथरुम के रास्ते निकलने में मदद मिलती है। कम से कम एक महीना तुलसी के पत्तों के रस के साथ शहद लेने से किडनी स्टोन की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। तुलसी के कुछ ताजे पत्ते रोजाना चबा भी सकते हैं, यह बहुत ही फायदेमंद है।

शरीर व सांस की दुर्गंध

नहाने से पहले शरीर पर बेसन और दही का पेस्ट लगाएं। इससे त्वचा साफ हो जाती है और बंद रोम छिद्र भी खुल जाते हैं।

गाजर का जूस रोज पिएं। तन की दुर्गंध दूर भगाने में यह कारगर है।

पान के पत्ते और आंवला को बराबर मात्रा में पीसे। नहाने के पहले इसका पेस्ट लगाएं।

सांस की बदबू दूर करने के लिए रोज तुलसी के पत्ते चबाएं।

इलाइची और लौंग चूसने से भी सांस की बदबू से निजात मिलता है।

पैर में मोच

आक या पान का पत्ता या आम का पत्ते को चिकनाकर नमक लगाकर उस स्थान पर बांधने से काफी लाभ होता है।

चोट लगने पर नमक में काले तिल, सूखा नारियल और हल्दी मिलाकर पीसकर गरमकर चोटवाले स्थान पर बांधने से आराम मिलता है।

पेट में वायु

ऐसी समस्या से छुटकारा पाने के लिए भोजन के बाद 3-4 मोटी इलायची के दाने चबाकर ऊपर से नीबू पानी पीने से पेट हल्का होता है।

सुबह-शाम सवा चम्मच त्रिफला का चूर्ण गर्म पानी के साथ लेने से पेट नर्म होता है।

अजवायन और काला नमक को समान मात्रा में मिलाकर गर्म पानी से पीने से पेट का अफारा ठीक होता है।

नाभि खिसकना (धरन पड़ना)

मरीज को सीधा लिटाकर उसकी नाभि के चारों ओर सूखे आंवले का आटा बनाकर उसमें अदरक का रस मिलाकर बांध दें और दो घंटों के लिए सीधा ही लेटे रहने दें। दो बार ऐसा करने से नाभि अपने स्थान पर आ जायेगी। दर्द और दस्त जैसे कष्ट भी दूर होंगे।

ऐसे समय में मरीज को मुंग की दालवाली खिचड़ी खाने में देनी चाहिए।

अदरक और हींग का सेवन भी फायदाकरता है।

बहुमूत्र

सुबह-शाम एक-एक गुड़ और तिल से बना लड्डू खाना चाहिए।

शाम के समय काले भुने हुए चने छिल्का सहित खाएं और एक छोटा सा टुकड़ा गुड़ का खाकर पानी पी लें।

बच्चों को सर्दी या बुखार

दो-तीन तुलसी के पत्ते और छोटा सा टुकड़ा अदरक को सिलबट्टे पर पीसकर मलमल के कपड़े की सहायता

से रस निकालकर 1 चम्मच शहद मिलाकर दिन में 2-3 बार देने से सर्दी में आराम मिलता है।

लौंग को पानी की बूंदों की सहायता से रगड़कर उसका पेस्ट माथे पर और नाभि पर लगाना चाहिए।

एक कप पानी में चार-पाँच तुलसी के पत्ते और एक टुकड़ा अदरक ड़ालकर उबाल लें पानी की आधी मात्रा रह जाने पर उसमें एक चम्मच गुड़ ड़ालकर उबाल लें। दिन में दो बार दें। आराम आ जायेगा।

मोटापे की रोकथाम

रोटी के लिए गेहूं, सोयाबीन, चने के मिश्रित आटे का उपयोग करें।

भोजन मे ज्यादा रेशेवाले पदार्थ शामिल करें। हरी सब्जियों और फलों में अधिक रेशे होते हैं। ये शरीर को स्वस्थ बनाए रखते हैं।

भूख लगने पर ही खाना खाएं और एकदम भरपेट भोजन न करें। प्रतिदिन पानी अधिक पीएं, लेकिन खाना खाते समय बीच-बीच में अधिक पानी न पीएं।

सुबह-शाम खाना खाने के बाद कुछ देर वज्रासन में अवश्य बैठें। इससे आपकी पाचन क्रिया व्यवस्थित रहेगी और पेट संबंधी बीमारियां दूर रहेंगी।

मोटापे से बचने के लिए दूध से निर्मित पदार्थ का सेवन कमकर देना चाहिए। यदि संभव हो सके तो अधिक वसावाली चीजें खाना पूरी तरह बंदकर दें।

पुदीने का रस एक चम्मच और दो चम्मच शहद, एक साथ मिलाएं और इसका सेवन नियमित रूप सेकरते रहें।

मोटापा दूर करने में अश्वगंधा काफी कारगर है। इसके पत्ते का यह नुस्खा हर रोज अपनाएं। खाने से कुछ देर पहले अश्वगंधा के पत्ते को मसलकर एक छोटी सी गोली बनाएं और इस गोली को निगल लें। इस नुस्खे से भी मोटापा दूर हो सकता है।

रोज सुबह नीबू और शहद को गुनगुने पानी में डालकर पीएं। इससे शरीर का अतिरिक्त फैट कम हो जाता है।

हर रोज कम से कम तीन पाव फल और सब्जियों का सेवन अवश्य करें।

हर रोज कम से कम तीन किलोमीटर तेज गति से चलें। साथ ही, दौड़ना, तैरना, खेलना, साइकिल चलाना भी मोटापा दूर करने में लाभदायक है।

ज्यादा कार्बोहाइड्रेटवाली चीजों का सेवन न करें। शक्कर, आलू और चावल में अधिक कार्बोहाइड्रेट होता है और ये चर्बी बढ़ाते हैं, अत: इनसे पूरी तरह परहेज करें।

आधा चम्मच सौंफ को एक कप खौलते पानी में डाल दें। 10 मिनट तक इसे ढककर रखें। ठंडा होने पर इस पानी को पिएं। ऐसा तीन माह तक लगातार करने से वजन कम होने लगता है।

गुग्गुल गोंद को दिन मे दो बार पानी में घोलकर या हल्का गुनगुनाकर पीने से वजन कम करने में मदद मिलती है।

हरड़ और बहेड़ा का चूर्ण बना लें। एक चम्मच चूर्ण 50 ग्राम परवल के जूस (1 गिलास) के साथ मिलाकर रोज लें। वजन तेजी से कम होने लगेगा।

सब्जियों और फलों में कैलोरी कम होती है, इसलिए इन्हें अधिक मात्रा में लें। केला और चीकू न खाएं। इनसे मोटापा बढ़ता है।

खाने के साथ टमाटर और प्याज का सलाद काली मिर्च व नमक डालकर खाएं। इनसे शरीर को विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन के, आयरन, पोटेशियम, लाइकोपीन और ल्यूटिन मिलेगा। इन्हें खाने के बाद खाने से पेट

जल्दी भर जाएगा और वजन नियंत्रिण में रहेगा।

पुदीने की ताजी हरी पत्तियों की चटनी बनाकर चपाती के साथ खाएं। पुदीनेवाली चाय पीने से भी वजन नियंत्रण में रहता है।

रोज खाने से पहले गाजर खाएं। खाने से पहले गाजर खाने से भूख कम हो जाएगी। आधुनिक विज्ञान भी गाजर को मोटापा कम करने में कारगर मानता है।

करेले की सब्जी खाने से भी वजन कम करने में मदद मिलती है। सहजन के नियमित सेवन से भी वजन नियंत्रित रहता है।

सौंठ, दालचीनी की छाल और काली मिर्च (3-3 ग्राम) पीसकर चूर्ण बना लें। सुबह खाली पेट और रात सोने से पहले पानी से इस चूर्ण को लें। मोटापा कम होने लगेगा।

पपीता नियमित रूप से खाएं। यह हर मौसम में मिल जाता है। लंबे समय तक पपीता खाते रहने से कमर की अतिरिक्त चर्बी कम होती है।

दही को नियमित भोजन में शामिल करने से शरीर की फालतू चर्बी घट जाती है। छाछ भी दिन में दो-तीन बार लें।

छोटी पीपल का बारीक चूर्ण पीसकर उसे कपड़े से छान लें। यह चूर्ण तीन ग्राम रोजाना सुबह के समय छाछ के साथ लेने से बाहर निकला हुआ पेट अंदर हो जाता है।

आंवले व हल्दी को बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को छाछ के साथ लें। कमर एकदम पतली हो जाएगी।

मोटापा कम नहीं हो रहा हो तो खाने में कटी हुई हरी मिर्च या काली मिर्च को शामिलकरके बढ़ते वजन पर काबू पाया जा सकता है। एक रिसर्च में पाया गया कि वजन कम करने का सबसे बेहतरीन तरीका मिर्च खाना है। मिर्च में पाए जानेवाले तत्त्व कैप्साइसिन से भूख कम होती है। इससे ऊर्जा की खपत भी बढ़ जाती है, जिससे वजन नियंत्रण में रहता है।

लटजीरा या चिरचिटा के बीजों को एकत्रकर लें। किसी मिट्टी के बर्तन में हल्की आंच पर भूनकर पीस लें। एक-एक चम्मच दिन में दो बार फांकी लें, बहुत फायदा होगा।

दो बड़े चम्मच मूली के रस में शहद मिलाकर बराबर मात्रा में पानी के साथ पिएं। ऐसा करने से 1 माह के बाद मोटापा कम होने लगेगा।

मालती की जड़ को पीसकर शहद मिलाकर खाएं और छाछ पिएं। प्रसव के बाद होनेवाले मोटापे में यह रामबाण की तरह कामकरता है।

रोज सुबह-सुबह एक गिलास ठंडे पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर पिएं। इस घोल को पीने से शरीर से वसा की मात्रा कम होती है।

रोज पत्तागोभी का जूस पिएं। पत्तागोभी में चर्बी घटाने के गुण होते हैं। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म सही रहता है।

एक चम्मच पुदीना रस को 2 चम्मच शहद में मिलाकर लेते रहने से मोटापा कम होता है।

सुबह उठते ही 250 ग्राम टमाटर का रस 2-3 महीने तक पीने से वसा में कमी होती है।

पपीता नियमित रूप से खाएं। यह हर मौसम में मिल जाता है। लंबे समय तक पपीता खाते रहने से कमर की अतिरिक्त चर्बी कम होती है।

दही को नियमित भोजन में शामिल करने से शरीर की फालतू चर्बी घट जाती है। छाछ भी दिन में दो-तीन बार लें।

छोटी पीपल का बारीक चूर्ण पीसकर उसे कपड़े से छान लें। यह चूर्ण तीन ग्राम रोजाना सुबह के समय छाछ के साथ लेने से बाहर निकला हुआ पेट अंदर हो जाता है।

आंवले व हल्दी को बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को छाछ के साथ लें। कमर एकदम पतली हो जाएगी।

मोटापा कम नहीं हो रहा हो तो खाने में कटी हुई हरी मिर्च या काली मिर्च को शामिलकरके बढ़ते वजन पर काबू पाया जा सकता है। मिर्च में पाए जानेवाले तत्त्व कैप्साइसिन से भूख कम होती है। इससे ऊर्जा की खपत भी बढ़ जाती है, जिससे वजन नियंत्रण में रहता है।

लटजीरा या चिरचिटा के बीजों को मिट्टी के बर्तन में हल्की आंच पर भूनकर पीस लें। एक-एक चम्मच दिन में दो बार फंकी लें, बहुत फायदा होगा।

दो बड़े चम्मच मूली के रस में शहद मिलाकर बराबर मात्रा में पानी के साथ पिएं। ऐसा करने से 1 माह के बाद मोटापा कम होने लगेगा।

मालती की जड़ को पीसकर शहद मिलाकर खाएं और छाछ पिएं। प्रसव के बाद होनेवाले मोटापे में यह रामबाण की तरह कामकरता है।

रोज सुबह-सुबह एक गिलास ठंडे पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर पिएं। इस घोल को पीने से शरीर से वसा की मात्रा कम होती है।

ज्यादा कार्बोहाइड्रेटवाली वस्तुओं से परहेज करें। शक्कर, आलू और चावल में अधिक कार्बोहाइड्रेट होता है। ये चर्बी बढ़ाते हैं।

केवल गेहूं के आटे की रोटी के बजाय गेहूं, सोयाबीन और चने के मिश्रित आटे की रोटी ज्यादा फायदेमंद है।

रोज पत्तागोभी का जूस पिएं। पत्तागोभी में चर्बी घटाने के गुण होते हैं। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म सही रहता है।

एक चम्मच पुदीना रस को 2 चम्मच शहद में मिलाकर लेते रहने से मोटापा कम होता है।

सुबह उठते ही 250 ग्राम टमाटर का रस 2-3 महीने तक पीने से वसा में कमी होती है।

सब्जियों और फलों में कैलोरी कम होती है, इसलिए इन्हें अधिक मात्रा में लें। केला और चीकू न खाएं। इनसे मोटापा बढ़ता है।

खाने के साथ टमाटर और प्याज का सलाद काली मिर्च व नमक डालकर खाएं। इनसे शरीर को विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन के, आयरन, पोटेशियम, लाइकोपीन और ल्यूटिन मिलेगा। इन्हें खाने के बाद खाने से पेट जल्दी भर जाएगा और वजन नियंत्रिण में रहेगा।

पुदीने की ताजी हरी पत्तियों की चटनी बनाकर चपाती के साथ खाएं। पुदीनेवाली चाय पीने से भी वजन नियंत्रण में रहता है।

रोज खाने से पहले गाजर खाएं। खाने से पहले गाजर खाने से भूख कम हो जाएगी।

आधा चम्मच सौंफ को एक कप खौलते पानी में डाल दें। 10 मिनट तक इसे ढककर रखें। ठंडा होने पर इस पानी को पिएं। ऐसा तीन माह तक लगातार करने से वजन कम होने लगता है।

गुग्गुल गोंद को दिन मे दो बार पानी में घोलकर या हल्का गुनगुनाकर पीने से वजन कम करने में मदद मिलती

है।

हरड़ और बहेड़ा का चूर्ण बना लें। एक चम्मच चूर्ण 50 ग्राम परवल के जूस के साथ मिलाकर रोज लें। वजन तेजी से कम होने लगेगा।

करेले की सब्जी खाने से भी वजन कम करने में मदद मिलती है। सहजन के नियमित सेवन से भी वजन नियंत्रित रहता है।

सौंठ, दालचीनी की छाल और काली मिर्च (3-3 ग्राम) पीसकर चूर्ण बना लें। सुबह खाली पेट और रात सोने से पहले पानी से इस चूर्ण को लें। मोटापा कम होने लगेगा।

याददाश्त ब□ाना

रोजाना तुलसी के 2-4 पत्ते खाने से बार-बार भूलने की बीमारी दूर हो जाती है।

अलसी के बीज में बहुत सारा प्रोटीन और फाइबर होता है। इन्हें खाने से दिमाग तेज होता है।

चाय में पाया जानेवाला पॉलीफिनॉल दिमाग को संतुलित रखने में मददकरता है। यह दिमाग को शांत और एकाग्र भी बनाता है। ग्रीन टी भी गुणों से भरपूर है। इसमें बहुत अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। इसीलिए इसके नियमित सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है। दिन भर में दो से तीन कप ग्रीन टी पीने से याददाश्त बढ़ती है।

केसर का उपयोग अनिद्रा दूर करनेवाली दवाओं में किया जाता है। इसके सेवन से मस्तिष्क ऊर्जावान रहता है।

हल्दी दिमाग के लिए एक अच्छी औषधि है। यह सिर्फ खाने के स्वाद और रंग में ही इजाफा नहीं करती है, बल्कि दिमाग को भी स्वस्थ रखती है। इसके नियमित सेवन से अल्जाइमर रोग नहीं होता है। साथ ही, यह दिमाग की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को रिपेयर करने का भी काम करती है।

दालचीनी के नियमित सेवन से याददाश्त बढ़ती है और दिमाग स्वस्थ रहता है।

अजवाइन की पत्तियों में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, इसीलिए यह दिमाग के लिए औषधि की तरह काम करती हैं। यही कारण है कि अरोमा थेरेपी में भी इसका उपयोग किया जाता है।

कालीमिर्च में पेपरिन नाम का रसायन पाया जाता है। यह रसायन शरीर और दिमाग की कोशिकाओं को रिलैक्सकरता है। डिप्रेशन में यह रसायन जादू सा कामकरता है। इसीलिए यदि अपने दिमाग को स्वस्थ बनाए रखना चाहते हैं तो खाने में काली मिर्च का उपयोग करें।

खट्टा-मीठा टमाटर खाने के जायके को बढ़ाता है। टमाटर में प्रोटीन, विटामिन, वसा आदि तत्त्व पाए जाते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है। टमाटर में लाइकोपिन होता है। यह शरीर की फ्री रैडिकल्स से रक्षाकरता है। साथ ही, यह ब्रेन की सेल्स को डैमेज होने से भी बचाता है।

रोज अखरोट खाने से पोषक तत्त्वों की कमी दूर हो जाती है। साथ ही, सेहत से जुड़ी कई समस्याएं भी खत्म होती है। अखरोट में ओमेगा 3, फैटी एसिड, प्रोटीन, फाइबर और एंटीआक्सीडेंट अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। थोड़ी अखरोट रोज खाने से याददाश्त बढ़ती है।

स्ट्रॉबेरी अपनी मनमोहक सुगंध के कारण पूरी दुनिया में बहुत लोकप्रिय है। इसका नाम सुनते ही मुंह में पानी आ जाता है। स्ट्रॉबेरी मिल्क शेक, आइसक्रीम आदि का स्वाद भी बढ़ाती है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीआक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो मेमोरी लॉस से बचाने का कामकरते हैं।

जैतून केवल स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, बल्कि चेहरे की खूबसूरती के लिए भी लाभदायक है। जैतून में अच्छी

मात्रा में फैट पाया जाता है। इसीलिए यह याददाश्त बढ़ाने का काम भीकरता है।

दही में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज, लवण, कैल्शियम और फॉस्फोरस पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। दही का नियमित सेवन करने से कई लाभ होते हैं। यह शरीर में लाभदायी जीवाणुओं की बढ़ोत्तरीकरता है और हानिकारक जीवाणुओं को नष्टकरता है। इसमें अमीनो एसिड पाया जाता है, जिससे दिमागी तनाव दूर होता है और मेमोरी पावर बढ़ता है।

जायफल को अपने विशेष स्वाद और सुगंध के लिए जाना जाता है। इसमें ऐसे तत्त्व होते हैं, जो दिमाग को स्वस्थ रखने में मददकरते हैं। साथ ही, याददाश्त को बेहतर बनाते हैं।

सुडौल शरीर

मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए फल और सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवनकरना चाहिए। इनमें विटामिन, मिनरल्स और कई पोषक तत्त्व व प्रोटीन पाए जाते हैं, जोकि मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं।

मूंगफली में जिंक के साथ ही भरपूर मात्रा में वसीय अम्ल पाए जाते हैं। इसके सेवन से कमजोरी की समस्या दूर होती है।

लहसुन का सेवन विशेष फायदेमंद होता है। लहसुन में एंटी-बैक्टीरियल और एंटीवायरल तत्त्व पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। साथ ही, इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण भी मौजूद होते हैं। यह परिसंचरण तंत्र को भी स्वस्थ बनाता है।

ब्रॉकली खाने के भी चमत्कारिक लाभ हैं। इसमें पाया जानेवाला आइसोथायोसाइनेट्स यत को उत्तेजितकरता है। यह उन एंजाइम्स के निर्माण में सहायताकरता है, जो कैंसर उत्पन्न करनेवाली कोशिकाओं के प्रभाव को कमकरते हैं। इसमें विटामिन सी भी मौजूद होता है। इसीलिए इसे सेहत के लिए बेहतरीन औषधि माना गया है।

ग्रीन टी रोजाना पीने से पेट, फेफड़ों व आंतों की बीमारियां दूर होती हैं।

आम और पपीता दोनों में ही भरपूर मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है। आम में अमीनों अम्ल, विटामिन ए, सी और ई, नियासिन, बिटाकेरोटिन, आयरन, कैल्शियम और पोटेशियम पाया जाता है। वहीं, पपीता में पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी व सी के साथ ही एंटीआक्सीडेंट भी मौजूद होते हैं। इन दोनों फलों के छिलकों में बायोफ्लैवेनॉइड्स पाया जाता है। इसीलिए ये फल अपनी खुराक में जरूर शामिल करने चाहिए।

शिमला मिर्च में पाया जानेवाला फ्लैवोनॉइड्स सेहतमंद बनाता है।

रोजाना 25 ग्राम सोया प्रोटीन के सेवन से कोलेस्ट्रॉल स्तर को भी कम किया जा सकता है।

टमाटर में मौजूद लाइकोपिन एक प्रातिक रसायन है। यह एंटीऑक्सीडेंट प्रॉस्ट्रेट, फेफड़े और पेट के कैंसर को खत्मकरता है। साथ ही चेहरे की लालिमा और चमक भी बढ़ाता है।

अनार का जूस अपनी खुराक में जरूर शामिलकरना चाहिए। रोजाना एक गिलास अनार का जूस पीने से प्रोस्टेट की समस्या नहीं होती है।

रागी कैल्शियम, जिंक तथा रेशे का अच्छा स्रोत है। इसके नियमित सेवन से डायबिटीज और मोटापे से बचा जा सकता है।

कद्दू में रेशे, विटामिन, खनिज और कई स्वास्थ्यवर्धक एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। इसके नियमित सेवन से ताउम्र त्वचा जवां बनी रहती है।

कम फैटवाले डेयरी उत्पादों जैसे दूध, दही, छाछ आदि में प्रोटीन अधिक मात्रा में होता है इसीलिए इनका नियमित सेवनकरना चाहिए।

अंडे अपनी नियमित खुराक में शामिल करें। मसल्स को मजबूत बनाने के लिए अंडा भी एक उपयोगी औषधि की तरह कामकरता है। इसमें अमीनो एसिड पाया जाता है। अंडे के पीले भाग में प्रोटीन और ल्यूटेन जैस तत्त्व होते हैं, जो शरीर को ताकतवर बनाते हैं।

ड्राय फ्रूट्स और नट्स दोनों में ही भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। ड्राय फ्रूट्स का सेवन नियमित रूप सेकरना चाहिए। इनमें फैट्स, रेशे, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जिनसे मसल्स मजबूत होते हैं।

अंकुरित अनाज सेहत के लिए बहुत अच्छे होते हैं। यह पोषक तत्त्वों से भरपूर होते हैं। साथ ही, यह जिंक जैसे पोषक तत्त्वों का स्रोत हैं, जो कमजोरी की समस्या कम करने में सहायक होते हैं वे मसल्स को मजबूत बनाते हैं।

अनचाहे बालों से छुटकारा

सुंदर शरीर पर बहुत ज्यादा अनचाहे बाल किसी के लिए भी परेशानी का कारण बन सकते हैं। प्यूमिक स्टोन नहाने से पहले अनचाहे बालों पर रगड़ें। धीरे-धीरे अनचाहे बाल खत्म हो जाएंगे।

बेसन में दही मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अनचाहे बालों पर लगाएं। कुछ देर बाद रगड़कर निकाल दें, उसके बाद चेहरा धो लें। रोज ऐसा करने से अनचाहे बाल धीरे-धीरे खत्म हो जाएंगे।

भूख ब□ाना

हरे धनिए में हरी मिर्च, टमाटर, अदरक, हरा पुदीना, जीरा, हींग, नमक और काला नमक डालकर बनाई गई चटनी खाने से भी तेज भूख लगती है।

भोजन करने के बाद थोड़ा सा अनारदाना या उसके बीज के चूर्ण में काला नमक एवं थोड़ी सी मिश्री पीसकर पानी के साथ एक चम्मच खाने से भूख बढ़ती है।

एक गिलास छाछ में काला नमक, सादा नमक, पीसा जीरा मिलाकर पीने से पाचन-क्रिया तेज होकर अरुचि दूर होती है।

भोजन करने के बाद वज्रासन में कुछ देर बैठना भी बेहद लाभदायक होता है। इससे भोजन पचने में आसानी होती है व गैस की समस्या से निजात मिलती है।

रात में सोते समय आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लेने से सुबह पेट साफ हो जाता है और भूख खुलकर लगती है।

खाना खाने के बाद अजवाइन का चूर्ण थोड़े से गुड़ के साथ खाकर गुनगुना पानी पीने से भोजन आसानी से पच जाता है व नियत समय पर भूख लगती है और खाने में रुचि पैदा होती है।

भोजन के बाद एक चम्मच हिंग्वष्टक चूर्ण खाने से पाचन-क्रिया ठीक होती है व भूख लगती है।

यौवन कायम रखना

तनाव से बुढ़ापे के कई रोग युवावस्था में ही सताने लगते हैं। तनाव में संगीत सुनें, अच्छी किताबें पढ़ें। तनाव दूर होगा तो कई प्रकार के रोगों से दूरी बनी रहेगी।

प्रतिदिन कम से कम 6 से 8 घंटे की नींद अवश्य लें। सुबह जल्दी उठें और रात को सही समय पर सोएँ। स्वस्थ लोगों को दिन में नहीं चाहिए। असमय सोने से भी कई प्रकार की बीमारियां घेर सकती हैं।

प्रतिदिन व्यायाम, योग करें। इससे शरीर स्वस्थ और ऊर्जावान बना रहता है। सुबह टहलना भी स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।

हर रोज आंवले का रस, गाय का घी, शहद व मिश्री, इन चारों को 15-15 ग्राम की मात्रा में मिला लें। सुबह-

सुबह खाली पेट इस मिश्रण का सेवन करें। इसके बाद 2 घंटे तक कुछ नहीं खाए। नियमित रूप से इसे लेते रहने से कई प्रकार के रोग दूर होते हैं। ये मिश्रण बुढ़ापा दूर रखने के लिए काफी कारगर उपाय है।

प्रतिदिन अनार का सेवन करने से भी जवानी बनी रहती है।

प्रतिदिन संतुलित भोजन करें। भोजन में विटामिन, प्रोटीन, खनिज तत्त्वों की भरपूर मात्रा होनी चाहिए। गरिष्ठ भोजन से बचें।

मिर्गी

दिमागी स्नायु कोशिकाओं के बीच आपसी तालमेल न होना मिर्गी का कारण होता है।

मिर्गी रोगी को बकरी के एक पाव दूध में पास ग्राम मेहंदी के पत्तों का रस मिलाकर नित्य प्रात: दो सप्ताह तक पीने से दौरे बंद हो जाते हैं। जरूर आजमाएं।

रोजाना तुलसी के बीस पत्ते चबाकर खाने से रोग की गंभीरता में गिरावट देखी जाती है।

कद्दू मिर्गी की सर्वश्रेष्ठ घरेलू चिकित्सा में से एक है। इसमें पाये जानेवाले पौषक तत्त्वों से मस्तिष्क के नाड़ी-रसायन संतुलित हो जाते हैं जिससे मिर्गी रोग की गंभीरता में गिरावट आ जाती है। कद्दू की सब्जी बनाई जाती है लेकिन इसका रस नियमित पीने से ज्यादा लाभ मिलता है। स्वाद सुधारने के लिये रस में शकर और मुलहटी का पाउडर भी मिलाया जा सकता है।

गाय के दूध से बनाया हुआ मक्खन मिर्गी में फायदा पहुंचानेवाला उपाय है। दस ग्राम नित्य खाएं।

अंगूर का रस मिर्गी रोगी के लिये अत्यंत उपादेय उपचार माना गया है। आधा किलो अंगूर का रस निकालकर प्रात:काल खाली पेट लेना चाहिये। यह उपचारकरीब छह माह करने से आश्चर्यकारी सुखद परिणाम मिलते हैं।

मिट्टी को पानी में गीलीकरके रोगी के पूरे शरीर पर प्रयुक्तकरना अत्यंत लाभकारी उपचार है। एक घंटे बाद नहालें। इससे दौरों में कमी होकर रोगी स्वस्थ अनुभवकरेगा।

मानसिक तनाव और शारिरिक अति श्रम रोगी के लिये नुकसान देह है। इनसे बचना जरूरी है।

फोड़े-फुंसियों से बचाव

दूब को पीसकर लेप बना लें। पके फोड़े पर यह लेप लगाने से फोड़ा जल्दी फूट जाता है।

खून के विकार से उत्पन्न फोड़े-फुँसियों पर बेल की लकड़ी को पानी में पीसकर लगाने से लाभ मिलता है।

तुलसी और पीपल के नए कोमल पत्तों को बराबर मात्रा में पीस लें। इस लेप को दिन में तीन बार फो ड़ों पर लगाने से फोड़े जल्दी ही नष्ट हो जाते हैं।

फोड़े में सूजन, दर्द और जलन आदि हो तो उसपर पानी निकाले हुए दही को लगाकर ऊपर से पट्टी बांधनी चाहिए। यह पट्टी दिन में तीन बार बदलनी चाहिए, लाभ होता है।

नीम की 7-8 पकी निबोलियों को 2 से 3 बार पानी के साथ सेवन करने से फुंसियाँ शीघ्र ही समाप्त हो जाती हैं।

नीम की पत्तियों को पीसकर फोड़े-फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है।

बच्चों द्वारा बिस्तर गीला करना

बच्चे को बिस्तर पर जाने से पहले एक बार पेशाब अवश्यकरा देना चाहिए।

रात को सोते समय बच्चों को शहद चटाने से यह रोग समाप्त हो जाता है।

जामुन की गुठलियों को छाया में सुखाकर बारीक पीस लें। इस चूर्ण का 2-2 ग्राम दिन में दो बार पानी के

साथ सेवन करने से बच्चे बिस्तर पर पेशाबकरना बंदकर देते हैं।

एक पाव दूध में एक छुहारा डालकर उबाल लें। इसे दो घंटे तक रखा रहने दें। इसके बाद इसमें से छुहारा निकालकर बच्चे को खिला दें और इस दूध को हल्का गर्मकरके ऊपर से पिला दें। ऐसा प्रतिदिन करने से कुछ ही दिनों में बच्चों का बिस्तर पर पेशाबकरना बंद हो जाता है।

पचास ग्राम अजवायन का चूर्ण बना लें। प्रतिदिन एक ग्राम चूर्ण को रात को सोने से पूर्व बच्चे को खिलाएं। ऐसा कुछ दिनों तक नियमित रूप से करने से यह रोग ठीक हो जाता है।

दो मुनक्कों के बीज निकालकर उसमें 1-1 काली मिर्च डालकर बच्चों को रात को सोने से पहले खिला दें। दो हफ्ते नियमित सेवन से यह बीमारी दूर हो जाती है।

प्रतिदिन एक अखरोट और 4-5 किशमिश खिलाने से बिस्तर में पेशाब करने की समस्या दूर हो जाती है।

चमकते दांत

ब्रश करने के बाद थोड़ा सा बेकिंग सोडा लेकर दांतों को साफ करें। इससे दांतों पर जमी पीली पर्त धीरे-धीरे साफ हो जाती है। बेकिंग सोडा और थोड़ा नमक टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से भी दांत साफ हो जाते हैं।

एक नीबू का रस निकालकर उसमें उतनी ही मात्रा में पानी मिला लें। खाने के बाद इस पानी से कुल्ला करें। यह उपाय रोज करने से दांतों का पीलापन चला जाता है और सांसों की दुर्गंध भी दूर हो जाती है।

स्ट्रॉबेरी को पीस लें। इसके गूदे में थोड़ा बेकिंग सोडा मिलाएं। ब्रश करने के बाद इस मिश्रण को उंगली से दांतों पर लगाएं। कुछ दिनों तक यह उपाय नियमित रूप से करने पर दांत चमकने लगेंगे।

केले को पीसकर इसका पेस्ट बना लें। इसके पेस्ट से दांतों को रोज एक मिनट तक मालिश करें। उसके बाद दांतों को ब्रश करें। रोजाना ये उपाय करने से धीरे-धीरे दांतों का पीलापन खत्म हो जाएगा।

एक चम्मच जैतून के तेल में एप्पल सिरका मिला लें। इस मिश्रण में अपना टूथब्रश डुबाएं और दांतों पर हल्के-हल्के घुमाएं। ये प्रक्रिया तब तक दोहराएं, जब तक मिश्रण खत्म न हो जाएं। इस नुस्खे को अपनाने से दांतों का पीलापन मिट जाता है। साथ ही, सांसों की दुर्गंध की समस्या भी नहीं रहती।

तुलसी के पत्तों को धूप में सूखा लें। इसके पाउडर को टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से दांत चमकने लगते हैं।

नमक में 2-3 बूंद सरसों का तेल मिलाकर दांत साफ करने से पीलापन दूर हो जाता है और दांत चमकने लगते हैं।

संतरे के छिलके और तुलसी के पत्तों को सुखाकर पाउडर बना लें। ब्रश करने के बाद इस पाउडर से दांतों पर हल्के से रोजाना मालिश करें। संतरे में मौजूद विटामिन सी और कैल्शियम के कारण दांत मोती जैसे चमकने लगते हैं।

रोजाना गाजर खाने से भी दांतों का पीलापन कम हो जाता है।

रोजाना नीम के दातून से दांत साफ करने पर दांतों के रोग नहीं होते व दांतों का पीलापन भी दूर हो जाता है।

त्वचा में निखार

दो चम्मच दही में एक चम्मच शहद मिला लें। इसके बाद इसे चेहरे पर लगाएं। सूखने के बाद ठंडे पानी से धो लें। इससे त्वचा में तुरंत निखार आएगा और रूखापन भी दूर होगा।

एलोवेरा से त्वचा चमकदार बनती है। इसमें पाए जानेवाले एंटी इंफ्लैमटरी के गुण त्वचा की बाहरी परत को

सुरक्षा प्रदानकरता है।

सामान्य त्वचा पर दही लगाना बेहद फायदेमंद होता है। दही को 20 मिनट के लिए त्वचा पर लगाएं और उसके बाद ठंडे पानी से धो लें। इससे त्वचा साफ और मुलायम हो जाएगी।

अंडा और एक चम्मच शुद्ध शहद मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। सूखने के बाद इसे स्क्रबकर निकाल लें। इसके दस मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

एक सेब को पानी में उबाल लें। इसके बाद मैशकर लें। अब इसमें एक चम्मच मलाई, जैतून का तेल और नीबू का रस मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को त्वचा पर लगाएं और कुछ देर बाद पानी से धो लें। इससे चेहरा मुलायम होगा।

तुलसी और दही का फेस पैक त्वचा के रूखेपन को दूरकरता है। त्वचा में चमक लाता है। इस फेस पैक को बनाने के लिए दो चम्मच दही में एक चम्मच तुलसी का पाउडर मिक्स करें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। जब ये फेस पैक सूख जाए तो चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

तुलसी और शहद के फेस पैक से चेहरे की थकान दूर होती है। चेहरे में चमक आती है। इस फेस पैक को बनाने के लिए 20 से 30 तुलसी के पत्तों को पीसकर उसका रस निकाल लें। इस रस में आधा चम्मच बेसन और कुछ शहद की बूंदे मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाने के कुछ देर बाद हल्के गरम पानी से धो लें।

नाशपाती से त्वचा में प्रातिक चमक आती है। इसके प्रयोग से रूखी त्वचा से छुटकारा मिलता है। नाशपाती में काफी मात्रा में प्रोटीन होता है, जो त्वचा के लिए बेहद लाभकारी होता है।

तांबे के बर्तन में पानी पीने के फायदे

तांबे के बर्तन का जल पीने से त्वचा का ढीलापन दूर हो जाता है। मृत त्वचा भी निकल जाती है और चेहरा हमेशा चमकने लगता है।

एसिडिटी, गैस या पेट की अन्य समस्या होने पर तांबे के बर्तन का पानी अमृत की तरह कामकरता है। आयुर्वेद के अनुसार, तांबे के बर्तन में कम से कम 8 घंटे रखा हुआ जल पिएं। इससे राहत मिलेगी और पाचन की समस्याएं भी दूर होंगी।

तांबे के बर्तन में रखे पानी को पीने से खून की कमी या विकार दूर हो जाते हैं।

तांबे के बर्तन में रखे हुए जल को पीने से पूरे शरीर में रक्त का संचार बेहतरीन रहता है। कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहता है और दिल की बीमारियां दूर रहती हैं।

तांबे के बर्तन में स्वच्छ रखे पानी को पीने से डायरिया, दस्त और पीलिया जैसे रोगों के कीटाणु भी मर जाते हैं।

तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से शरीर का अतिरिक्त फैट कम हो जाता है। शरीर में कोई कमी या कमजोरी भी नहीं आती है।

त्वचा को स्वस्थ बनाना चाहते हैं तो तांबे के बर्तन में रात भर पानी रखें और सुबह उस पानी को पी लें। नियमित रूप से इस नुस्खे को अपनाने से त्वचा चमकने और स्वस्थ लगने लगेगी।

तांबे के बर्तन में रखे पानी को नियमित पीने से थायराइड रोग नियंत्रित होता है।

गठिया की शिकायत होने पर तांबे के बर्तन में रखा जल पीने से लाभ मिलता है। तांबे के बर्तन में ऐसे गुण आ जाते हैं, जिनसे शरीर में यूरिक एसिड कम हो जाता है और गठिया व जोड़ों में सूजन के कारण होनेवाले दर्द में आराम मिलता है।

एलर्जी

आधे नीबू का रस और एक चम्मच शहद एक गिलास गुनगुने पानी में मिला दें। इसे रोजाना सुबह कई महीनों तक पिएं। इससे इम्यून सिस्टम इतना मजबूत हो जाएगा कि शायद ही एलर्जी हो। एलर्जी होने पर यह उपाय करने से जल्दी राहत मिलती है।

नियमित रूप से एक गिलास गाजर का जूस पीने से भी एलर्जी दूर होती है। चाहें तो मिक्स जूस भी ले सकते हैं। मिक्स जूस बनाने के लिए खीरे, चुकंदर और गाजर को मिक्सकरना होगा। इनका मिक्स जूस रोजाना एक बार लें।

त्वचा की एलर्जी के लिए नीबू के रस को नारियल तेल में मिलकर भी लगा सकते हैं। इसे लगाकर पूरी रात रहने दें। इसे नीम के पानी से धोएं। यह एंटी-बैक्टीरियल होता है, इसलिए यह किसी भी त्वचा संबंधी बीमारी को दूरकर सकता है।

खसखस, शहद और नीबू के रस का मिश्रण बनाकर इसे प्रभावित जगह पर लगाने से त्वचा की एलर्जी का इलाज संभव है।

एलर्जी की समस्या से बचने व इसे दूर करने के लिए घर में ही मौजूद अदरक, काली मिर्च, तुलसी के पत्ते, लौंग व मिश्री को मिलाकर बनायी गयी हर्बल चाय पीनी चाहिए। इस चाय से न सिर्फ एलर्जी से निजात मिलती है, बल्कि ऊर्जा भी मिलती है।

फल या सब्जी के जूस में 5 बूंद कैस्टर ऑयल डालकर सुबह खाली पेट पिएं। चाहें तो फल व सब्जी के जूस के अलावा पानी में भी इसे ले सकते हैं। इससे आंतों, त्वचा और नाक की एलर्जी से छुटकारा पा सकते हैं।

टॉन्सिल

गुनगुने पानी में एक चम्मच नमक डालकर गरार करने से गले की सूजन में काफी लाभ होता है।

एक गिलास पानी में एक चम्मच अजवायन डालकर उबाल लें। इस पानी को ठंडाकरके उससे गरारे और कुल्ला करने से टॉन्सिल में आराम मिलता है।

दो चुटकी पिसी हुई हल्दी, आधी चुटकी पिसी हुई काली मिर्च और एक चम्म्च अदरक के रस को मिलाकर गर्मकर लें और फिर शहद में मिलाकर रात को सोते समय लें। इससे दो दिन में ही टॉन्सिल की सूजन दूर हो जाती है।

टॉन्सिल होने पर सिंघाड़े को पानी में उबालकर उसके पानी से कुल्ला करने से आराम होता है।

भोजन में बिना नमक की उबली हुई सब्जियां खाने से टॉन्सिल में जल्दी आराम मिलता है।

एक सूती कपड़े में बर्फ के कुछ टुकड़े रखें और गले में टॉन्सिलवाले भाग पर सेंकें। दिन में पांच से छह बार बर्फ से सिकाई करें।

एक गिलास दूध गर्मकर लें। उसमें आधा चम्मच हल्दी पाउडर और आधा चम्मच काली मिर्च पाउडर मिलाएं। सोने से पहले नियमित रूप से इसका सेवन करें।

एक गिलास गर्म पानी में आधा नीबू निचोड़ लें। इसमें एक चुटकी नमक डालें और दो चम्मच शहद डालें। इसे दिन में दो बार लें।

दालचीनी को पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से चुटकी भर चूर्ण लेकर शहद में मिलाकर प्रतिदिन तीन बार चाटने से लाभ होता है। इसी प्रकार तुलसी की मंजरी के चूर्ण का उपयोग भी किया जा सकता है।

दो चुटकी पिसी हुई हल्दी, आधी चुटकी पिसी हुई काली मिर्च और एक चम्मच अदरक के रस को मिलाकर

गर्मकर लें। इसे शहद में मिलाकर रात को सोते समय लें। इससे दो दिन में ही टॉन्सिल की सूजन दूर हो जाती है।

पेट के कीड़े

लहसुन की कच्ची कलियों का 20-30 बूंद रस एक गिलास दूध में मिलाकर देने से कीड़े मरकर शौच के साथ बाहर निकल आते हैं।

बेल के पके फलों के गूदे का रस या जूस तैयारकरके पिलाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

कच्चे पपीते के दूध को बच्चों को देने से पेट के कीड़े मर जाते हैं और बाहर निकल आते हैं। प्रतिदिन रात को आधा चम्मच रस का सेवन तीन दिनों तककराया जाए तो पेट के मि मर जाते हैं।

पेट में कीड़े होने पर 1 चम्मच हल्दी चूर्ण रोज सुबह खाली पेट एक सप्ताह तक ताजे पानी के साथ लेने से कीड़े खत्म हो जाते हैं।

जीरे कीकरीब 3 ग्राम की मात्रा दिन में 5 से 6 बार चबाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। कच्चा जीरा पाचन भी दुरुस्तकरता है और गर्म प्रति का होने की वजह से कीड़ों को मार देता है।

कच्चे नारियल को चबाते रहने से भी पेट के कीड़े मर जाते हैं।

परवल और हरे धनिया की पत्तियों की समान मात्रा (20 ग्राम प्रत्येक) लेकर कुचलकर और चौथाई लीटर पानी में रात भर के लिए भिगोकर रख दें। सुबह इसे छानकर तीन हिस्सेकर थोड़ा सा शहद डालकर दिन में तीन बार पीने से पेट के कीड़े मर जाएंगे।

गोरखमुंडी के बीजों (सूखे फूल) को पीसकर चूर्ण तैयारकर सेवनकराने से आंतों के कीड़े मरकर मल के साथ बाहर निकल जाते हैं।

लिवर का स्वास्थ्य

लिवर हमारे शरीर का सबसे व्यस्त रहनेवाला अंग है। यह कई बायोकेमिकल क्रियाएंकरता हैं, जैसे लिवर पित्त बनाता है जो पाचन, प्लाज्मा का निर्माण करने में, आयरन स्टोर करने में, रक्त का थक्का बनने से रोकने में और कई दूसरे काम करने में लाभदायक होता है।

गिलोय लिवर से टॉक्सिन हटाने के साथ-साथ इसकी फंक्शनिंग को मजबूती देता है।

अलसी के बीजों को कद्दूकसकरके या साबुत भी खा सकते हैं। इससे लिवर सुरक्षित रहेगा।

चुकंदर, पत्तागोभी, गाजर, ब्रोकली, प्याज और लहसुन लिवर के लिए उपयोगी सब्जियां हैं। ब्रोकली, प्याज और लहसुन शरीर को सल्फर उपलब्धकराते हैं और लिवर को किसी तरह के नुकसान से बचाते हैं।

हल्दी एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है। इससे लिवर का स्वास्थ्य सुधरता है। हल्दी का एंटीवायरल एक्शन हेपेटाइटिस बी और सी के वायरस को बढ़ने से रोकता है। हल्दी को इस्तेमाल करने का सबसे आसान और अच्छा उपाय है कि इसे खाना बनाते वक्त मसालों के साथ मिलाकर खाएं या दूध में चुटकी भर हल्दी मिलाकर रोज पिएं। इससे लिवर संबंधी रोगों से बचे रहेंगे।

आंवले में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। साथ ही यह पेट के लिए भी फायदेमंद होता है, क्योंकि यह लिवर की फंक्शनिंग को उच्च स्तर पर रखता है। आंवले के सत्व में लिवर की फंक्शनिंग को प्रोटेक्ट करनेवाले गुण होते हैं।

जो लोग नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर रोगों (जब लिवर में फैट की मात्रा बढ़ जाती है) से पीड़ित होते हैं, उनके लीवर में ट्रांसएमाइनेज एंजाइम्स की मात्रा बढ़ जाती है। मुलेठी का सत्व इन एंजाइम्स की मात्रा को लिवर से

कमकरता है। इसलिए मुलेठी लिवर के लिए लाभप्रद है। मुलेठी को इसके मीठे स्वाद और एंटी-अल्सर एक्शन के लिए जाना जाता है। आयुर्वेद में इसका इस्तेमाल लिवर की बीमारियों को ठीक करने में किया जाता है। किसी भी आयुर्वेदिक स्टोर में मुलेठी आसानी से मिल जाएगी। इसे पीसकर पाउडर बना लें और उबलते हुए पानी में मिलाकर पिएं।

एसिडिटी

लौंग पेट से गैस निकाल देता है। साथ ही, यह पेट में फूड के मूवमेंट को भी सही रखता है। लौंग का स्वाद तीखा होता है। यह स्लाइवा को बढ़ाता है, जो पाचन के लिए जरूरी है। अगर एसिडिटी की दिकक्त है, तो एक लौंग चबाकर खाएं। इससे काफी राहत मिलेगी। धीरे-धीरे लौंग को चबाने से एसिड कम होता है और आराम मिलता है।

पुदीने की पत्तियों को माउथ फ्रेशनर की तरह भी उपयोग किया जाता है और गार्निश के लिए भी। एसिडिटी को खत्म करने के लिए पुदीना सबसे बेस्ट घरेलू उपाय है। यह डाइजेस्टिव सिस्टम को सही रखता है। पेट में एसिड की वजह से होनेवाली जलन और दर्द को कम करने में भी यह काफी कारगर है। अगर खाने के बाद एसिडिटी की दिकक्त महसूस होती है, तो कुछ पत्तियां पुदीने की भी खा सकते हैं या पानी में उबालकर पानी पी सकते हैं। इससे जल्द राहत मिलेगी।

अदरक डाइजेस्टिव सिस्टम को ठीक रखता है और इसमें पोषक तत्त्व भी होते हैं। अदरक शरीर के प्रोटीन को अलग करने का भी कामकरता है। अदरक के सेवन से पेट में अल्सर गांठ नहीं होती। एसिडिटी की दिक्कत होने पर अदरक का एक टुकड़ा चबाएं। तुरंत आराम के लिए अदरक को पानी के साथ उबालकर पिएं।

आंवले को कफ और पित दूर भगाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसमें विटामिन सी की मात्रा ज्यादा होने के चलते यह पेट से जुड़ी समस्याओं में बहुत लाभकारी है। दो दिन में एक बार एक चम्मच आंवले का चूर्ण खाने से एसिडिटी, कब्ज और बाल झड़ने जैसी समस्याओं से राहत मिलेगी।

ज्यादा एसिडिटी होने पर सुबह नारियल पानी पीने से काफी आराम मिलता है।

अचार, स्पाइसी चटनी, सिरका भी ज्यादा न ही खाएं तो अच्छा है। खट्टी चीजों से एसिड जल्दी बनता है।

केले में कैल्शियम, पोटेशियम, फॉलिक एसिड और विटामिन ए, बी की भरपूर मात्रा होती है। केले में पोटेशियम की मात्रा एसिड के लिए काफी फायदेमंद होती है, इसलिए केला सबसे अच्छा ऑप्शन है। केले में चिकनाहट होती है, जिससे पेट साफ हो जाता है। केला पेट में जाकर एक चिकनी परत जमा देता है, जिससे पेट में होनेवाली एसिडिटी कम होती है। केले में फाइबर ज्यादा होता है, जो डाइजेस्टिव सिस्टम सही रखने में मददकरता है।

डाइजेस्टिव सिस्टम के लिए तुलसी बेहद फायदेमंद होती है। यह पेट में लिक्विड बढ़ाने का काम करती है और इसमें अल्सर विरोधी गुण भी होते हैं। स्पाइसी खाना होनेवाले एसिड को कम करने का भी कामकरता है। रोज सुबह तुलसी खाने से गैस की समस्या कम होती है। खाना के बाद पांच से छह तुलसी की पत्तियां रोज खाने से एसिडिटी में आराम मिलता है।

दूध में कैल्शियम की मात्रा ज्यादा होती है, जो एसिड को खत्म करने का कामकरता है। दूध एसिड को अब्जॉर्ब भीकरता है। एसिडिटी में होनेवाली जलन को कम करने के लिए ठंडा दूध अच्छा रहता है। ठंडा दूध पेट में चीनी की तरह घुल जाता है, जिससे जलन कम हो जाती है। रोज सुबह एक कप ठंडा दूध पीने से एसिडिटी की दिक्कत खत्म हो जाती है।

सौंफ ठंडा होता है, जो पेट में जलन को कमकरता है। होटल या रेस्टोरेंट में खाना खाने के बाद सौंफ सर्व किया जाता है, ताकि खाना खाने के बाद जलन या एसिडिटी की दिक्कत न हो। एसिडिटी की परेशानी ज्यादा होने पर सौंफ को पानी में उबालकर पीने से भी फायदा होता है। एसिडिटी की दिक्कत न हो, इसके लिए रोज खाना खाने के बाद सौंफ खाएं।

इसमें कफ, पित्त और वात (गैस) को बैंलेस करनेवाले औषधीय गुण हैं। पेट में ऐंठन या डाइजेस्टिव सिस्टम में दिकक्त होने पर यह काफी लाभकारी है। यह पेट में बननेवाले एक्सट्रा एसिड के प्रभाव को कमकरता है। इलायची के मीठे स्वाद और ठंडा होने की वजह से एसिडिटी और जलन में राहत मिलती है। एसिडिटी होने पर इलायची पाउडर को पानी में उबालकर पीना सही रहता है।

यह बेहतर पाचन में मददकरता है, क्योंकि जीरे में लार बनाने के गुण होते हैं, जिससे हमारा टेस्ट बनता है। जीरा गैस और कब्ज में काफी फायदेमंद है। जीरा पेट को शांतकरता है और एसिडिटी के कारण अल्सर की बननेवाली गांठ को खत्मकरता है। जीरे को पानी में उबालकर पिएं। इससे जल्दी आराम मिलेगा और एसिडिटी की दिक्क्त खत्म हो जाएगी।

पिप्पली चूर्ण को शहद के साथ चाटें।

ठंडे दूध का सेवन करें।

सौंफ, आँवला व गुलाब के फूलों का सम मात्रा में चूर्ण बनाकर आधा-आधा चम्मच सुबह-शाम लें।

नियमित रूप से सुबह खाली पेट गर्म पानी पीने से एसिडिटी में राहत मिलती है।

नारियल पानी पीने से भी एसिडिटी में आराम होता है।

लौंग चूसने से भी एसिडिटी खत्म हो जाती है।

एक गिलास गर्म पानी में एक चुटकी कालीमिर्च चूर्ण तथा आधा नीबू निचोड़कर नियमित रूप से सुबह सेवन करें।

सलाद के रूप में मूली पर काला नमक तथा कालीमिर्च छिड़ककर खाएँ।

जायफल तथा सौंठ का एक-एक चुटकी चूर्ण लेने से एसिडिटी दूर होती है।

खाने के बाद एक चम्मच जीरा खा लेने से भी एसिडिटी खत्म हो जाती है।

पेट का अल्सर

मुलैठी में कई औषधीय गुण होते हैं। यह अल्सर में होनेवाले दर्द को कम करती है। इसके लिए मुलैठी के पाउडर को पानी के साथ लेना चाहिए या फिर इसे अल्सर पर लगाना चाहिए। इसके अलावा, इसे हल्दी पाउडर के साथ मिलाकर भी अल्सर पर लगाया जा सकता है।

खसखस का कूलिंग इफेक्ट अल्सर पर बहुत असरदार होता है। आयुर्वेद के अनुसार, शरीर में ज्यादा गर्मी होने से मुंह में अल्सर होते हैं। इसके लिए खसखस खाना चाहिए। यह शरीर को अंदर से ठंडक पहुंचाते हैं।

सूखा नारियल, नारियल का तेल और नारियल पानी, ये तीनों अल्सर में फायदा पहुंचाते हैं। नारियल पानी पीने से शरीर को ठंडक मिलती है। नारियल का तेल अल्सर पर लगाने या ताजा नारियल खाने से अल्सर का दर्द कम होता है और जल्दी ठीक भी होता है।

पोहा अल्सर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। पोहा और सौंफ को बराबर मात्रा में मिलाकर पाउडर बनाकर इसे पानी के साथ लेना चाहिए। इस मिश्रण को रोजाना सुबह दोपहर और शाम को पीना चाहिए। यह अल्सर में आराम देता है।

मेथीदाने को पानी में उबालकर पीने से पेप्टिक अल्सर में राहत मिलती है। मेथीदाने को उबालने पर ये हल्के लिसलिसे हो जाते हैं। ये लिसलिसे दाने पेट में पहुंचकर छालों पर जम जाते हैं और सुरक्षा कवच के रूप में कामकरते हैं। इससे मरीज को राहत मिलती है।

दूध पीने से गैस्ट्रिक एसिड बनता है, लेकिन अल्सर होने पर ठंडे दूध में उतनी ही मात्रा में पानी मिलाकर पीना चाहिए। यह कम मात्रा में लेना चाहिए। इससे कुछ दिनों में आराम मिल जाता है।

तुलसी अल्सर में बहुत फायदेमंद होती है। अल्सर के लिए पानी के साथ तुलसी की थोड़ी पत्तियां हर रोज दिन में तीन से चार बार खानी चाहिए। इससे अल्सर जल्दी ठीक हो जाता है और दोबारा नहीं होता।

पेप्टिक अल्सर के लिए केला सबसे प्रभावी उपायों में से है। केले में एसिडिटी कम करनेवाला एक पदार्थ होता है। इसके प्रभाव से अल्सर से होनेवाली जलन कम होती है। पेप्टिक अल्सर से गंभीर रूप से प्रभावित रोगियों को एक गिलास दूध और दो केले दिन भर में 2-3 बार लेना चाहिए।

बादाम को गरम मेवा माना जाता है, लेकिन यह अल्सर में बहुत फायदेमंद है, इसलिए अल्सर पीड़ितों को बादाम पीसकर दूध में मिलाकर पीना चाहिए। इसे सुबह-शाम पीने से कुछ दिनों में अल्सर ठीक हो जाते हैं।

गंजेपन की रोकथाम

जब असामान्य रूप से बहुत तेजी से बाल झड़ने लगते हैं तो नये बाल उतनी तेजी से नहीं उग पाते या फिर वे पहले के बाल से अधिक पतले या कमजोर उगते हैं। इसके चलते बालों का कम होना या कम घना होना शुरू हो जाता है और ऐसी हालत में सचेत हो जाना चाहिए क्योंकि यह स्थिति गंजेपन की ओर जाती है।

आंवले का चूर्ण दही में मिलाकर हल्के हाथों से सिर पर मालिश करें और 5 मिनट बाद गुनगुने पानी से बालों को साफकर लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से बाल स्वस्थ हो जाते हैं और डेंड्रफ भी दूर हो जाता है।

कलौंजी को पीसकर पानी में मिला लें। इस पानी से बालों को कुछ दिनों तक धोने से बाल झड़ना बंद हो जाते हैं और घने होना शुरू हो जाते हैं।

जैतून के तेल में एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर पेस्ट बनाएं। नहाने से पहले इस पेस्ट को सिर पर लगा लें। 15 मिनट बाद बाल धोएं। कुछ ही दिनों में बाल झड़ने की समस्या दूर हो जाएगी।

लहसुन का खाने में अधिक प्रयोग करें।

हरे धनिए का लेप करने से भी गंजापन खत्म हो जाता है।

समय से पहले झड़ते बालों के लिए सबसे पहले अपनी खुराक में विटामिन, प्रोटीन और बी3, बी5, बी9 और विटामिन ई की मात्रा को ज्यादा रखें।

खाने में मिनरल्स जैसे जिंक, आयरन और मैग्नीशियम को लेना शुरू करें। यह स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि झड़ते बालों की रोकथाम के लिए जरूरी है।

देर से सोना और कम सोने जैसी आदतों में थोड़ा बदलाव करें। कम से कम 7 से 8 घंटे की अच्छी नींद लें और दिन में खूब पानी पीने की आदत डालें।

दूध, बादाम, पालक, संतरे, हरी गोभी, गेहूं, मछली, सोयाबीन, अंडा, दही, हरी सब्जियां और मल्टी विटामिन वाली चीजें खाएं।

हार्मोंस को सही रखने के लिए ग्रीन टी भी फायदेमंद होती है। दिन में कम से कम दो बार ग्रीन टी पिए।

तिल के तेल में थोड़ी सी मात्रा में गाय का घी और अमरबेल चूर्ण मिलाकर रोज रात को लगा लिया जाए तो बाल चमकदार, खूबसूरत होने के साथ घने हो जाते हैं। यही फार्मूला गंजेपन को रोकने में भी मददकरता है।

गेंदे के फूलों का रस नारियल तेल के साथ मिलाकर उससे हल्की-हल्की मालिशकरके नहा लिया जाए तो सिर में हुए किसी भी तरह के संक्रमण, फोड़े- फुंसियों में आराम मिल जाता है।

बहेड़ा के बीजों के चूर्ण को नारियल या जैतून के तेल में मिलाकर गुनगुना गर्म किया जाए और इस तेल को बालों पर लगाया जाए तो बाल चमकदार हो जाते हैं। बालों की जड़ें भी मजबूत हो जाती हैं। बालों की समस्याओं में त्रिफला का सेवन हितकर माना गया है।

सांस की बदबू

कॉफी या ड्रिंक का सेवन करने के थोड़ी देर बाद पानी से कुल्ला जरूर करें।

बबल-गम और शुगरलेस कैंडी से लार बनती है जिससे बैक्टीरिया बाहर निकल जाते हैं।

अजवाइन, गाजर और सेब खाने से दांतों से चिपचिपा खाद्य पदार्थ दूर होता है।

पुदीने की पत्तियां और अजवाइन चबाने से मुंह की दुर्गंध दूर होती है, क्योंकि यह गंधनाशक के रूप में कार्यकरता है।

सुबह तिल तेल से कुल्ला करने या केला खाने से दांत सफेद होते हैं जिससे आपकी मुस्कान खिली-खिली नजर आती है।

तुलसी की पत्तियां चबाना भी एक स्वस्थ मुस्कान के लिए फायदेमंद है।

दांतों से दाग-धब्बे कम करने के लिए अल्कोहल मिले ड्रिंक का सेवन न करें। अगरकरते भी हैं, तो तुरंत पानी पीएं। इससे दांतों में फंसा खाद्य पदार्थ निकल जाएगा।

स्मोकिंग और तंबाकू खाने से स्वास्थ्य समस्या के साथ-साथ सांसों में दुर्गंध, दाग-धब्बे और मसूड़ों में रोग भी हो जाते हैं। स्मोकिंग करनेवाले लोगों के मसूड़े दांतों से अलग दिखाई देते हैं और दोनों के बीच की हड्डी भी दिखती है जिससे मुसकान खराब हो जाती है।

हीमोग्लोबिन ऐसे ब□ाएं

यदि शरीर में भी खून की कमी है तो अपने आहार पर खास ध्यान दें। अकसर थकान, कमजोरी रहना, त्वचा का रंग पीला पड़ जाना, हाथ-पैरों में सूजन आदि एनीमिया के लक्षण हैं। इस समस्या से पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं ज्यादा परेशान रहती हैं। जिन लोगों के खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा बहुत कम हो जाती है, वो लोग एनीमिया के शिकार हो जाते हैं। एनीमिया के रोगी को लौह तत्त्व, विटामिन बी, फोलिक एसिड की कमी होती है। कभी-कभी अनुवांशिक कारणों से भी यह रोग हो सकता है।

पालक, सरसों, बथुआ, मटर, मेथी, हरा धनिया, पुदीना और टमाटर अपने भोजन में जरूर शामिल करें।

जामुन और आंवले का रस समान मात्रा में मिलाकर पीने से शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है। खून की कमी नहीं होती है।

रोजाना एक गिलास टमाटर का रस पीने से भी खून की कमी दूर होती है। टमाटर का सूप भी पिया जा सकता है।

सिंघाड़ा शरीर को शक्ति प्रदानकरता है और खून बढ़ाता है। इसमें कई महत्वपूर्ण पोषक तत्त्व पाए जाते हैं। कच्चे सिंघाड़े का सेवन करने से शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा तेजी से बढ़ती है।

पपीता, अंगूर, अमरूद, केला, सेब, चीकू और नीबू का सेवन करें।

अनाज, दालें, मुनक्का, किशमिश और गाजर का सेवन करें। साथ ही, रात में सोने से पहले पिंडखजूर दूध के

साथ लें।

एलोवेरा जूस का सेवन करें। नाश्ते से 30 मिनट पहले 30 एमएल एलोवेरा जूस दिन में रोजाना लें।

एनीमिया के रोगियों के लिए शरीर मालिश और योग बहुत लाभदायक होता है। सूर्यनमस्कार, सर्वांगआसन, शवासन और पश्चिमोत्तानासन करने से पूरे शरीर में खून का प्रवाह बढ़ जाता है। इसके अलावा, गहरी सांस लेना और प्राणायामकरना भी लाभदायक होता है।

रोजाना एक गिलास अनार का रस पीने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है।

लौकी का जूस बनाकर पीने से भी खून बढ़ता है।

मुनक्का को रात में पानी भिगो दें। सुबह पानी को पी लें और मुनक्का चबाकर खा लें। कुछ ही दिनों में हीमोग्लोबिन सामान्य हो जाएगा।

सेब का जूस लें।

एक गिलास चुकंदर का रस और स्वादानुसार शहद मिलाएं। इसे रोजाना पिएं। इस जूस में लौह तत्त्व अधिक मात्रा में होता है।

2 चम्मच तिल 2 घंटों के लिए पानी में भिगो दें। पानी छानकर तिल को पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं और दिन में दो बार खाएं।

पके हुए आम के गूदे को अगर मीठे दूध के साथ लिया जाए तो खून बढ़ता है।

सुबह के समय धूप में बैठें।

चाय और कॉफी पीना थोड़ा कमकर दें, क्योंकि ये शरीर को आयरन सोखने से रोकते हैं।

अनंतमूल, दालचीनी और सौंफ की समान मात्रा लेकर चाय बनाकर पिएं। दिन में एक बार लें। खून की कमी दूर हो जाएगी।

भुट्टे एनीमिया के रोगियों के लिए पौष्टिक होते हैं। मक्के के दाने उबालकर खाने से खून बढ़ता है।

मूंगफली के दाने गुड़ के साथ चबा-चबाकर खाएं।

शरपुंखा की पत्तियों और फलियों के लगभग 20 मिली. रस में 2 चम्मच शहद मिला लें। इस मिश्रण को सुबह-शाम लें। इससे खून साफ होता है और बढ़ता है।

गेहूं, चना, मोठ, मूंग को अंकुरितकर नीबू मिलाकर सुबह नाश्ते में खाएं।

सितोपलादि चूर्ण 50 ग्राम, आमल की रसायन 50 ग्राम, अश्वगंधा सत्व 50 ग्राम, शतावर चूर्ण 10 ग्राम, सिद्ध मकरध्वज 5 ग्राम, लौहभस्म 10 ग्राम, अष्टवर्ग चूर्ण 25 ग्राम, शहद 300 ग्राम। इस योग को 5 से 10 ग्राम मात्रा में सुबह-शाम चाटकर मीठा दूध पिएं। इसके सेवन से खून बढ़ता है।

नमक और लहसुन का नियमित सेवन खाने के साथ चटनी के रूप में करें। हीमोग्लोबिन की कमी दूर हो जाती है।

फालसा खाने से खून बढ़ता है। फालसे के फल या शर्बत को सुबह-शाम लेने से बहुत जल्दी आराम मिलता है।

हंसपदी के पौधे का चूर्ण बनाकर शहद के साथ उपयोग करने से खून की शुद्धि होती है और शरीर में साफ खून प्रवाहित होने लगता है। इस चूर्ण को शहद के साथ चाटने या पानी के साथ लेने से खून में वृद्धि होती है और एनीमिया की शिकायत भी दूर हो जाती है।

ब□ती उम्र पर नियंत्रण

उम्र बढ़ने के साथ ही त्वचा पर झुर्रियां, रिंकल्स और निशान पड़ने लगते हैं। त्वचा से जुड़ी इन सभी परेशानियों के लिए सबसे बेस्ट एंटी-ऑक्सीडेंट्स युक्त खुराक है। इसे खुराक में शामिल करने से बढ़ती उम्र मानो थम सी जाएगी।

मेवे खाने से दिल के रोग आधे से भी कम हो जाते हैं। मेवे में पाएं जानेवालें एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन और कई तरह के पोषक तत्त्व शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क को भी तारोताजा रखते हैं। इसके सेवन से मूड अच्छा रहता है।

चॉकलेट उच्च रक्तचाप में होनेवाली दिक्कतों जैसे डायबिटीज, किडनी और पागलपन के खतरे को कम करती है। चॉकलेट में मूड ठीक करने और तनाव दूर करने के गुण पाए जाते हैं।

चॉकलेट खाने से मानसिक रोगों में लाभ होता है। चॉकलेट में कॉपर और पोटेशियम पाया जाता है, इसीलिए यह दिल से जुड़ी बीमारियों को दूर रखती हैं।

चॉकलेट रक्त संचरण को बेहतर बनाती है। साथ ही, इसके नियमित सेवन से कोलेस्ट्रॉल भी हमेशा नियंत्रण में रहता है।

चॉकलेट खाने से रक्तप्रेशर हमेशा नियंत्रण में रहता है। चॉकलेट को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में हफ्ते में दो या तीन बार खाने से रक्तप्रेशर को नियंत्रण करने में सहायता मिलती है।

बढ़ती उम्र को रोकने और खूबसूरत दिखने के लिए खाने में रोज दही खाएं। दही में कैल्शियम की मात्रा ज्यादा होती है जो हड्डियों को मजबूत रखती है और फायदेमंद बैक्टीरिया होते हैं, जो स्वास्थ्य और शरीर में होनेवाली दिक्कतों से बचाने में मददकरते हैं। मोटापा कम करने के लिए भी दही मददकरता है।

दही में हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और गुर्दों की बीमारियों को रोकने की अद्‌भुत क्षमता है। यह रक्त में कोलेस्ट्रोल को बढ़ने से रोकता है, जिससे दिल की धड़कन सही रहती है। दही से दांत और नाखून भी मजबूत रहते हैं।

मछली खाएं। मछली में ओमेगा-3 फैट होता है जो बढ़ते कोलेस्ट्रॉल को कमकरता है और दिल की बीमारियों से बचाता है।

जो लोग रोज एक मुट्‌ठी ब्लूबेरी खाते हैं, उन्हें दिल की बीमारी कम होती है। ब्लूबेरी में पाया जानेवाला बायो-एक्टिव पदार्थ एंथोकायनिंस हाइपरटेंशन से बचाता है। इस फल में विटामिन और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। स्वस्थ और खूबसूरत त्वचा के लिए रोज ब्लूबेरी खाएं। इसके इलावा यह नर्व्स सिस्टम के लिए काफी फायदेमंद होता है। रोज ब्लूबेरी खाने से दिमाग तेज होता है और मेमोरी बढ़ती है। इसका जूस बनाकर भी पी सकते हैं। यह रक्त शुगर को भी नियंत्रण में रखती है।

दिल की बीमारी और कैंसर से बचने के लिए खाने में जैतून के तेल का उपयोग करें। इस ऑयल में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो त्वचा को जवां और दिल को मजबूत रखते हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, वैसे ही शरीर में बीमारियां होने लगती हैं। ऐसे में जैतून का तेल काफी फायदेमंद है।

थोड़ा सा जैतून का तेल अपने हाथों में लें और उन्हें रूखे और बेजान बालों पर लगाएं, इससे बाल सिल्की हो जाएंगे और अगर डैंड्रफ की समस्या है तो वो भी कम हो जाएगी।

चेहरे को सादे पानी से अच्छी तरह से धो लें। अब जैतून के तेल से मालिश करें। इसके बाद आधा चम्मच चीनी लेकर चेहरे पर रगड़े। अंत में गुनगुने पानी में एक मुलायम कपड़ा भिगोकर चेहरे को पोंछ लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से चेहरा निखर उठता है।

रूखे, बेजान, फटे होंठों पर जैतून के तेल की हल्की मालिश सुबह शाम करें, इससे होंठ कोमल हो जाएंगे।

करीब आधे घंटे के लिए जैतून के तेल में नाखूनों को डुबोकर रखें। इससे नाखून और क्यूटिकल्स नरम और लचीले हो जाएंगे। यह किसी भी क्रीम से बेहतर कामकरेगा।

पैरों को साफकरके उन पर जैतून का तेल लगाएं और सूती मोजे पहनकर सो जाएं। पेडीक्योर की जरूरत नहीं पड़ेगी।

जो लोग मेवे खाना पसंदकरते हैं, वे दूसरों की तुलना में ज्यादा जीते हैं। मेवे में अनसैचुरेटेड फैट होता है। इनमें विटामिन, मिनरल और एंटी-ऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जिससे इम्यून सिस्टम मजबूत रहता है। मेवा पौष्टिक होने के साथ-साथ प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फाइबर के अच्छा स्रोत है। इनमें विटामिन ई, फॉलिक एसिड, बी-कॉम्पलेक्स, मैग्नेशियम, कॉपरए जिंक आदि की भी मात्रा मौजूद रहती है।

कद ऐसे ब□ाएं

यदि अपनी हाइट को थोड़ा बढ़ाना चाहते हैं तो कुछ सब्जियां इसमें बड़ी सहायक बन सकती है। ये सब्जियां हार्मोन को बैलेन्स करती हैं।

भिंडी गुणों से भरपूर सब्जी है। इसमें फाइबर, विटामिन और पोषक तत्त्व के साथ ही मिनरल्स भी मौजूद होते हैं। इसके नियमित सेवन न सिर्फ शरीर शक्तिशाली बनता है, बल्कि यह ग्रोथ हार्मोन को भी बैलेंस करती है।

फलीवाली सब्जियां फाइबर, फोलेट व कार्बोहाइड्रेट से भरपूर रहती हैं। अपनी डेली खुराक में फलीदार सब्जियों को जगह दें। इससे हार्मोन नियंत्रित रहेंगे। खाने में उबले हुए बींस शामिलकरना अधिक बेहतर होता है।

पालक लौह तत्त्वों से भरपूर होता है। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, लौह और विटामिन ए, बी, सी आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके अलावा, यह रेशायुक्त और जस्तायुक्त होता है इन्हीं गुणों के कारण इसे जीवन रक्षक भोजन भी कहा जाता है। पालक के नियमित सेवन से हार्मोन बैलेन्स होते हैं व हाइट बढ़ती है।

ब्रोकली को पकाकर, कच्चा और उबालकर खाया जा सकता है। इसमें लौह, प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, क्रोमियम, विटामिन ए और सी, फाइटोकेमिकल्स और एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। इसके नियमित सेवन से हाइट बढ़ने लगती है।

शलजम को भोजन में नियमित शामिल करने से हार्मोन संतुलित रहते हैं और हाइट बढ़ने लगती है। शलजम में भरपूर मात्रा में मिनरल, प्रोटीन, फाइबर व कार्बोहाइड्रेट पाए जाते हैं। शलजम को सलाद के रूप में या किसी सब्जी में मिलाकर रोजाना उपयोगकर सकते हैं। इसके अलावा इसका जूस भी पिया जा सकता है।

मटर में भरपूर मात्रा में पोषक तत्त्व, फाइबर व प्रोटीन के साथ ही मिनरल्स भी मौजूद होते हैं। इसका सेवन करने से हाइट बढ़ने लगती है।

20 ग्राम सूखी नागौरी, 20 ग्राम अश्वगंधा, 20 ग्राम चीनी ले लीजिए। सूखी नागौरी और अश्वगंधा की जड़ को बारीक पीस लें। इस चूर्ण में बराबर मात्रा में चीनी मिला लें। यह मिश्रण कांच की बोतल में भर लें। रात को सोते समय रोज दो चम्मच चूर्ण लें। फिर गाय का दूध पिएं। इससे हाइट बढ़ने के साथ ही स्वास्थ्य भी बनता है। इस चूर्ण को लगातार 40 दिन तक लें। सर्दियों में यह चूर्ण अधिक फायदाकरता है।

1 से 2 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण और 1 से 2 ग्राम काले तिल को पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को 3 से 5 खजूर में मिलाकर 5 से 20 ग्राम गाय के घी में एक महीने तक खाने से लाभ होता है।

अश्वगंधा की जड़ लेकर उसका चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में बराबर मात्रा में चीनी मिलाकर रख लें। इस मिश्रण को 1 चम्मच एक गिलास दूध में डालकर पिएं। रात को सोने से पहले 45 दिनों तक इस योग का सेवन करने से

शरीर सुडौल बनता है और कद बढ़ जाता है।

फास्ट फूड या जंक फूड का सेवन न करें। खटाई न खाएं। ज्यादा मिर्च-मसाले से परहेज करें।

डैंड्रफ या रूसी

रूसी की समस्या बहुत आम है। रोज काले चने खाने से रूसी दूर हो जाती है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, नमी, चिकनाई, रेशे, कैल्शियम, आयरन, विटामिन बी 6 और जिंक होता है। जिसके कारण इसके नियमित सेवन से रूसी दूर हो जाती है। चने को पीसकर सिर में लगाने से भी रूसी दूर हो जाती है।

लहसुन में उच्च कंसंट्रेशन में एलिसन एसिड होता है, जो कि प्रातिक एंटीफंगल तत्त्व है, इसीलिए रूसी से परेशान लोगों को अपनी खुराक में लहसुन जरूर शामिलकरना चाहिए। लहसुन लगाने से भी रूसी दूर हो जाती है। लहसुन के रस में हल्का पानी मिलाकर लगाएं, रूसी दूर हो जाएगी।

सेब एक रेशेवाला फल है। इसमें फाइबर अच्छी मात्रा में पाया जाता है। सेब खाने से रूसी दूर रहती है और बाल स्वस्थ और चमकदार बने रहते हैं। सेब खाने से पाचन तंत्र भी सही रहता है। यह एक अच्छा एंटी ऑक्सीडेंट भी है। मधुमेह, कैंसर और दिमाग से संबंधित बीमारियों को दूर करने में भी मददकरता है। सेब शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को सामान्यकरता है, जिससे डायबिटीज के रोगियों को लाभ होता है।

केले में जिंक, पोटेशियम, आयरन, अमीनो एसिड और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जोकि रूसी दूर करने में मददकरते हैं। केले और एवॉकाडो को मिलाकर पेस्ट बनाएं और सिर पर लगाएं। 20 मिनट के बाद सिर को पानी से धो लें।

सूरजमुखी के बीज पीसकर आधा चम्मच पेस्ट नियमित खाएं। इनमें जिंक और विटामिन बी 6 होता है। इसके बीज पाचन को दुरुस्तकरके शरीर के मैटाबॉलिज्म को ठीककरते हैं और इंफेक्शन से पैदा होनेवाली रूसी को दूरकरते हैं।

अंकुरित गेहूं में विटामिन-ई भरपूर मात्रा में होता है। शरीर की उर्वरक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन-ई एक आवश्यक पोषक तत्त्व है। यही नहीं, इस तरह के गेहूं के सेवन से त्वचा और बाल भी चमकदार बने रहते हैं। किडनी, ग्रंथियों, तंत्रिका तंत्र की मजबूती तथा नई रक्त कोशिकाओं के निर्माण में भी इससे मदद मिलती है। अंकुरित गेहुं में मौजूद तत्त्व शरीर से अतिरिक्त वसा का भी शोषणकर लेते हैं। इसमें बहुत सारा जिंक और विटामिन बी 6 पाया जाता है, इसीलिए इसके सेवन से रूसी दूर हो जाती है।

चेहरा निखारें

रंग निखारने के लिए नीबू का रस चेहरे पर लगाएं। कुछ देर बाद चेहरा धो लें। नीबू के रस में टमाटर का रस मिलाकर लगाने से भी त्वचा की सफाई हो जाती है और रंग गोरा होने लगता है।

विटामिन सी से भरपूर संतरे को त्वचा के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। संतरा खाने और लगाने से भी त्वचा सेहतमंद हो जाती है। त्वचा का रंग निखारने के लिए रोज संतरे का जूस चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। यदि चेहरे पर दाग-धब्बे हैं तो संतरे के छिलकों का उपयोग करें। संतरे के छिलकों को छांव में सुखाकर पाउडर बना लें। इस पाउडर की एक चम्मच मात्रा में कच्चा दूध मिलाकर उसे चेहरे पर लगाएं। रंग निखरने लगेगा।

तरबूज का टुकड़ा लेकर चेहरे पर मलें। एक घंटे तक लगा रहने दें और फिर चेहरा धो लें।

थोड़े से दूध में केसर की पत्तियों को घोल लें। इस दूध से चेहरे की मालिश करें। कुछ देर रहने दें। फिर चेहरा धो लें। रंग निखर जाता है और चेहरा चमकने लगता है।

कच्चे दूध से रोज चेहरे पर हल्के हाथों से मालिश करें। सूखने पर चेहरा धो लें। रंग गोरा हो जाएगा।

सेब को कुचलकर इसके रस को चेहरे पर लगाएं। सूखने पर चेहरा धो लें। नियमित रूप से करने पर पिंपल्स और दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं और चेहरा चमकने लगता है।

गुणकारी खीरा त्वचा के लिए बहुत लाभदायक माना जाता है। इसे खाने से शरीर की गर्मी छंट जाती है। त्वचा को चमकदार बनाने के लिए चेहरे पर खीरे का रस या पेस्ट बनाकर लगाएं।

चेहरे पर काले धब्बे हैं तो आलू की स्लाइस लेकर हल्की मालिश करें। रोज आलू का जूस लगाने से चेहरा निखर उठेगा।

रोजाना नारियल पानी पीने से चेहरा चमकने लगता है। नारियल पानी से चेहरा धोने से दाग-धब्बे दूर होते हैं। नारियल का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से रंग निखरने लगता है।

केला त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है। पके केले को अच्छी तरह से मैशकर लें। उसे चेहरे पर फेस पैक की तरह लगाएं।करीब 15 मिनट बाद धो लें। चेहरा धुल जाने के बाद रक्त चंदन का लेप करें। ऐसा करने से चेहरे की त्वचा में जबरदस्त निखार आता है।

स्ट्राबेरी के पके हुए फलों को मैशकरके चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट बाद इसे धो लें तो यह चेहरे के लिए टॉनिक की तरह कामकरता है।

दो चम्मच टमाटर का रस और आधा चम्मच शहद मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट के बाद धो लें। चेहरा कांतिवान दिखेगा।

टमाटर एंटीऑक्सीडेंट व पोषक तत्त्वों से भरपूर होता है इसीलिए यह त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है। सांवले रंग से परेशान हैं, तो टमाटर को पीसकर इसका पेस्ट चेहरे पर लगाएं। चेहरे के दाग-धब्बे दूर हो जाएंगे और रंग निखरने लगेगा।

अंडे का पीला भाग चेहरे पर लगाने से रंगत खिल जाती है। अंडे में शहद और नीबू मिलाकर लगाएं। जब पैक सूख जाए तो ठंडे पानी से चेहरा धो लें। त्वचा चमकने लगेगी।

पपीता त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ए मौजूद होता है। साथ ही इसे लगाने के भी अनेक लाभ हैं।

पपीता पीसकर चेहरे पर लगाएं। एक घंटे तक यह पेस्ट चेहरे पर लगा रहने दें। फिर धो लें। यह नुस्खा नियमित रूप से दोहराने पर रंग गोरा होने लगता है।

तुलसी त्वचा के लिए टॉनिक का काम करती है। इसके कुछ पत्ते लेकर उनका जूस बना लें। इससे हल्के हाथों से चेहरे पर मालिश करें। कुछ देर रहने दें और फिर गुनगुने पानी चेहरा धो लें। रोज करने से धीरे-धीरे रंग गोरा होने लगता है।

दो चम्मच टमाटर का रस और आधा चम्मच शहद मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें। चेहरा कांतिवान दिखेगा।

बेसन, शहद, जैतून, दूध की मलाई को मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट बाद साफ पानी से धो लें। चेहरा निखर जाएगा।

दूध में एक चुटकी हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाने से रंगत में निखार आता है। बेसन के उबटन में हल्दी मिलाकर लगाने से भी चेहरा चमकने लगता है।

रोज सुबह एक चम्मच दही लेकर चेहरे पर मालिश करें। सूखने के बाद चेहरा धो लें। इस नुस्खे को नियमित

रूप से करने पर रंग गोरा हो जाता है और पिंपल्स भी खत्म हो जाते हैं।

दो छोटे चम्मच बेसन में आधा छोटी चम्मच हल्दी मिलाएं। इस लेप में दस बूंद गुलाब जल व दस बूंद नीबू मिलाकर खूब फेंटे। नहाने से पहले इस लेप को चेहरे पर मलें। आधे घंटे बाद चेहरा धो लें।

कोहनियों का कालापन साफ करने के लिए गुलाब जल व ग्लिसरीन में नीबू रस मिलाकर लोशन तैयार करें। इस लोशन को पांच मिनट तक धूप में रखें। रोज इस मिश्रण को कोहनियों पर मलें।

आधा गिलास गाजर का रस सुबह खाली पेट लेने से एक महीने में रंग निखरने लगता है।

मुल्तानी मिट्टी में गुलाब जल मिलाकर लगाने से रंगत निखरने लगती है।

एक चम्मच शहद व एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं। त्वचा निखर जाएगी।

एक चम्मच नीबू के रस में थोड़ा सा मूंगफली का तेल मिलाकर लगाएं। कुछ देर लगा रहने दें फिर साफकर लें। रंग साफ होगा और चेहरा चमकने लगेगा।

इमली के गुदे को चेहरे पर लगाकर कुछ देर रखें और फिर चेहरा धो लें। रंग निखरने लगेगा।

एक छोटा चम्मच शहद लें उसमें उतना ही पानी मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं। पंद्रह मिनट बाद चेहरा धो लें।

एक बाल्टी ठंडे या गुनगुने पानी में दो नीबू का रस मिलाकर कुछ महीने तक नहाने से त्वचा का रंग निखरने लगता है और त्वचा के अनेक रोग समाप्त हो जाते हैं।

रोज आंवले का मुरब्बा खाने से दो-तीन महीने में ही रंग निखरने लगते है।

चश्मे का नंबर कम करें

आंखों के रोग जैसे पानी गिरना, आंखें आना, आंखों की दुर्बलता आदि होने पर रात को आठ बादाम भिगोकर सुबह पीसकर पानी में मिलाकर पी जाएं। इस नुस्खे को नियमित रूप से करने पर चश्मे का नंबर कम हो जाता है।

गाय के घी की कनपटी पर हल्के हाथ से रोजाना कुछ देर मालिश करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

सोया मिल्क में वसा कम और प्रोटीन अधिक होता है। इसमें फैटी एसिड, विटामिन ई पाया जाता है, जो आंखों को स्वस्थ रखने में मददकरता है।

आंवले के पानी से आंखें धोने से या गुलाबजल डालने से आंखें स्वस्थ रहती है।

बादाम की गिरी, बड़ी सौंफ व मिश्री तीनों को समान मात्रा में मिला लें। इस मिश्रण को पीसकर पाउडर बना लें। रोज इस पाउडर की एक चम्मच एक गिलास दूध के साथ रात को सोते समय लें।

बेलपत्र का 20 से 50 मिली. रस पीने और 3 से 5 बूंद आंखों में काजल की तरह लगाने से रतौंधी रोग में आराम मिलता है।

पैरों के तलवों पर सरसों के तेल की मालिशकरके सोएं। सुबह के समय नंगे पैर हरी घास पर चलें व नियमित रूप से अनुलोम-विलोम प्राणायाम करें, आंखों की कमजोरी दूर हो जाएगी।

एक चने बराबर फिटकरी को सेंककर सौ ग्राम गुलाबजल में डालें और रोजाना रात को सोते समय इस गुलाबजल की चार-पांच बूंद आंखों में डालें। साथ ही, पैर के तलवों पर घी की मालिश करें। इससे चश्में का नंबर कम हो जाता है।

रोजाना ग्रीन टी पीने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट प्राप्त होते हैं, जिससे आंखें स्वस्थ रहती हैं।

दूध व अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन अधिक मात्रा मेंकरना चाहिए। इनके सेवन से आंखों को सही मात्रा में पोषक तत्त्व प्राप्त होते हैं।

सूरजमुखी के बीजों का सेवन भी आंखों के लिए फायदेमंद होता है। इसके बीजों में विटामिन सी, विटामिन ई, बीटा केरोटीन व एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, इसीलिए इसके सेवन से आंखों की कमजोरी दूर होती है।

रात को सोने से पहले अरंडी का तेल या शहद डालने से आंखों की चमक बढ़ती है।

नीबू व गुलाबजल को समान मात्रा में मिलाकर एक-एक घंटे के अंतर से आंखों में डालने से आंखों को ठंडक मिलती है।

केला और गन्ना खाना आंखों के लिए हितकारी है। रोजाना नीबू पानी पीने से भी आंखों की रोशनी बढ़ती है।

गुलाबजल का फाहा आंखों पर एक घंटा बांधने से गर्मी से होनेवाली परेशानी में तुरंत आराम मिल जाता है।

श्यामा तुलसी के पत्तों का दो-दो बूंद रस 14 दिन तक आंखों में डालने से रतौंधी रोग में लाभ होता है। इस प्रयोग से आंखों का पीलापन भी मिटता है।

हल्दी की गांठ को तुअर की दाल में उबालकर, छाया में सूखा लें। इस गांठ को पानी में घिसकर सूर्यास्त से पूर्व दिन में दो बार आंख में काजल की तरह लगाने से आंखों की लालिमा दूर होती है व आंखें स्वस्थ रहती हैं।

1 से 2 ग्राम मिश्री और जीरे को 2 से 5 ग्राम गाय के घी के साथ खाने से व लेंडीपीपर को छाछ में घिसकर आंखों में लगाने से रतौंधी में फायदा होता है।

ठंडी ककड़ी या कच्चे आलू की स्लाइस काटकर दस मिनट तक आंखों पर रखें। पानी अधिक पिएं। पानी की कमी से आंखों में सूजन दिखाई देती हैं। सोने से 3 घंटे पहले भोजनकरना चाहिए। ऐसा करने से आंखे स्वस्थ रहती हैं।

आंखों पर चोट लगी हो, मिर्च मसाला गिरा हो, कोई कीड़ा गिर गया हो, आंख लाल हो, तो दूध गर्मकरके उसमें रूई का फाहा डालकर ठंडाकरके आंखों पर लगाएं आराम मिलेगा।

हरी सब्जियां और सलाद को भोजन में अधिक से अधिक शामिल करें। इनमें पाए जानेवाले एंटीऑक्सीडेंट आंखों को स्वस्थ रखते हैं।

मेवे भोजन में शामिल करने से शरीर को सही मात्रा में ऊर्जा मिलती है। साथ ही, ऐसे पोषक तत्त्व भी प्राप्त होते हैं, जो आंखों को स्वस्थ बनाते हैं।

गैस की समस्या

अनियमित खान-पान से गैस या वात की समस्या हो जाती है। इससे पीड़ित व्यक्ति को सिरदर्द, कमरदर्द, पेटदर्द, सीने में दर्द व जलन, मतली, उल्टी, लगातार हिचकी आना या पेटदर्द और सूजन जैसे लक्षण हो सकते हैं।

यदि गैस और एसिडिटी की समस्या ज्यादा परेशानकर रही हो, तो पुदीना तुरंत आराम पहुंचा सकता है। पुदीने की कुछ पत्तियां चबा लें या पुदीने की चाय बनाकर पिएं। गैस की समस्या दूर हो जाएगी।

काली मिर्च गैस की समस्या से छुटकारा पाने का एक असरदार उपाय है। आधा ग्राम काली मिर्च पीसकर उसमें शहद मिलाकर लेने से आराम मिलता है।

पेट के रोग में थोड़ा हल्दी पाउडर ठंडे पानी से लें और फिर दही या केला खाएं।

नारियल पानी विटामिन और पोषक तत्त्वों से भरपूर होता है। यह यह पेट की समस्याओं को दूरकरता है। जब भी गैस की समस्या हो, दो से तीन बार नारियल पानी पिएं, आराम मिलेगा।

लौंग गैस की समस्या से परेशान लोगों के लिए एक बेहतरीन औषधि है। लौंग चूसने से या लौंग पाउडर को शहद के साथ लेने से एसिडिटी और गैस की समस्या दूर हो जाती है।

गैस की समस्या हो तो खाना कम खाएं और इसके बाद थोड़ा काला नमक डालकर पपीता खाएं। कब्ज और

गैस दोनों की समस्या से छुटकारा मिल जाएगा।

पानी न पीना या पानी की कमी भी इस समस्या का एक बड़ा कारण है। गैस की समस्या हो या न हो, दिन भर में कम से कम 8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। जब भी गैस की समस्या हो, ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। इससे एसिड बाहर निकल जाता है। साथ ही, गैस की समस्या से तुरंत राहत मिलती है।

गैस की समस्या में अदरक सबसे बेहतरीन दवा का काम करती है। थोड़ा सी सूखी अदरक या सौंठ चाय में डालकर पीने से गैस से तुरंत राहत मिल जाती है।

अदरक के एक टुकड़े को घी में सेंककर काला नमक लगाकर खाने से गैस से छुटकारा मिल जाता है। सूखे अदरक का काढ़ा बनाकर पीने से भी यह समस्या खत्म हो जाती है।

अनानास में पाचक एजाइम्स मौजूद होते हैं। इसे खाने या इसका जूस पीने से गैस की समस्या दूर हो जाती है, लेकिन हमेशा पका अनानास ही खाएं। कच्चा अनानास पेट को फायदे की जगह नुकसान पहुंचा सकता है।

जीरा खाने से डायजेस्टिव सिस्टम से जुड़ी समस्याएं दूर हो जाती हैं। इसीलिए जब भी गैस की समस्या परेशानकरे, एक चम्मच जीरा पाउडर ठंडे पानी में घोलकर पिएं, बहुत लाभ होगा।

आलू का जूस पीने से भी गैस की समस्या दूर हो जाती है। इसका जूस बनाने के लिए कच्चे आलू को छीलकर पानी डालकर मिक्सर में पीस लें। इस जूस को छानकर इसमें थोड़ा गर्म पानी मिलाकर पिएं। गैस से राहत मिल जाएगी। यह जूस लिवर को भी साफकर देता है।

असमय बुढ़ापे को रोकें

आज की अनियमित जीवनशैली के कारण कई लोग समय से पहले ही बूढ़े दिखाई देने लगते हैं और आईने के सामने जाने से भी डरने लगते हैं। वे लोग ये नुस्खे अपनाएं।

आधा कप पत्ता गोभी का रस तैयारकर लें। इसमें आधा चम्मच दही और 1 चम्मच शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। सूख जाए तो गुनगुने पानी से धो लें। चेहरे पर प्रातिक रूप से खिंचाव आता है और झुर्रियां दूर होने लगती हैं।

चावल के आटे में थोड़ा सा दूध और गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट से चेहरे पर हल्के-हल्के मालिश करें। कुछ देर बाद इसे गुनगुने पानी से साफकर लें। सप्ताह में कम से कम तीन बार इस प्रक्रिया को दोहराने से काफी फर्क महसूस किया जा सकता है।

सेब को कुचलकर उसमें थोड़ा कच्चा दूध मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। सूख जाए तो धो लें। ऐसा सप्ताह में कम से कम चार बार करें, बहुत जल्दी असर दिखाई देने लगेगा।

दो टमाटर पीस लें। पीसे हुए टमाटर में तीन चम्मच दही और दो चम्मच जौ का आटा मिलाएं। चेहरे पर इस मिश्रण को कम से कम 20 मिनट के लिए लगाकर रखें। यह त्वचा में कसाव लाता है, जिससे झुर्रियां कम होने लगती हैं। इस उपाय को सप्ताह में दो बार कम से कम एक माह तक करें।

रात को सोने से पहले संतरे के दो चम्मच रस में दो चम्मच शहद मिलाकर 20 मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें। इसके बाद साफ कॉटन को दूध में डुबोकर चेहरे की सफाई करें। यह नुस्खा नियमित रूप से अपनाएं, फायदा दिखने लगेगा।

बरगद की हवाई जड़ों में एंटी-ऑक्सीडेंट सबसे ज्यादा पाए जाते हैं, इसलिए ये जड़ें झुर्रियां दूर करने में बहुत उपयोगी हैं। हवा में तैरती ताजी जड़ों के सिरों को काटकर पानी में कुचल लें। इस रस का चेहरे पर लेप करें, झुर्रियां दूर होने लगेंगी।

घरेलू फेशियल

अनार में एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो त्वचा को पूरी उम्र जवान बनाए रखने में मददकरते हैं, इसीलिए रोजाना अनार का जूस पीने से रंगत निखरती है।

खाने में दाल को जरूर शामिल करें। दाल में प्रोटीन होता है। इसे खाने से त्वचा चमकदार बनती है।

स्वस्थ शरीर और स्वस्थ त्वचा के लिए कम से कम 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए।

आधा चम्मच चिरौंजी को 2 चम्मच दूध में भिगो दें। कुछ घंटों बाद पीसकर पेस्ट बनाकर लगाएं। 15 मिनट बाद धो लें। इस पैक को नियमित रूप से डेढ़ महीने लगाने पर रंग निखरने लगता है।

कच्चा दूध त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है। थोड़ा कच्चा दूध लेकर उसे चेहरे पर मलें। सूख जाने पर उस पर खानेवाला नमक लगाकर धीरे-धीरे मालिश करें। इससे मृत त्वचा निकल जाएगी।

बेसन, हल्दी, नीबू, दही और गुलाब जल को मिलाकर लेप बनाकर चेहरे पर लगाएं। इस लेप को सप्ताह में एक बार लगाएं।

दो छोटे चम्मच बेसन में आधा छोटा चम्मच हल्दी मिलाएं। इस मिश्रण में दस बूंद गुलाब जल व दस बूंद नीबू मिलाकर फेंटे। उसके बाद थोड़ा कच्चा दूध मिलाकर पतला लेप बना लें। इस लेप को नहाने से पहले चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे बाद चेहरे को धो लें। चेहरा चमकने लगेगा।

आंखों के नीचे काले घेरे हों तो रोजाना आंखों के आसपास कच्चे आलू के टुकड़े से हल्के हाथों से मालिश करें। कुछ ही दिनों में काले घेरे दूर हो जाएंगे।

एक चम्मच शहद लेकर उसे चेहरे पर हल्के हाथों से लगाएं। 15-20 मिनट लगा रहने दें, फिर चेहरा धो लें। तैलीय त्वचा हो तो शहद में चार-पांच बूंद नीबू का रस डालकर लगाएं।

जौ का आटा, हल्दी और सरसों का तेल पानी में मिलाकर उबटन बना लें। रोजाना शरीर पर मालिशकर गर्म पानी से नहाएं। दूध में केसर मिलाकर पिएं।

अखरोट खाने से और इसके तेल से मालिश करने पर चेहरे की कांति बढ़ती है।

संतरे का जूस पिएं। संतरे के छिलकों को सुखाकर पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाएं। यह काफी कारगर नुस्खा है।

मुल्तानी मिट्टी में गुलाब जल मिलाकर लगाने से रंगत निखरने लगती है।

दो चम्मच खीरे का रस, आधा चम्मच नीबू का रस और चुटकी भर हल्दी मिलाकर लगाएं।

चार चम्मच मुल्तानी मिट्टी, दो चम्मच शहद, दो चम्मच दही और एक नीबू का रस साथ मिलाकर त्वचा पर लगाएं। आधे घंटे बाद चेहरा धो लें।

रोज सुबह खाली पेट एक गिलास गाजर का जूस पीने से रंगत निखरने लगती है।

नीम त्वचा की रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाता है। इसके उपयोग से पिंपल्स दूर हो जाते हैं। चार-पांच नीम की पत्तियों को मुल्तानी मिट्टी में मिलाकर थोड़ा पानी डालें और पीस लें। यह लेप चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट बाद चेहरा धो लें।

केला चेहरे की झुर्रियां मिटाता है। यह त्वचा में कसाव लाता है। पका केला मैशकर चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे बाद चेहरा धो लें।

एक चम्मच शहद व एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं। त्वचा निखर जाएगी।

ग्रीन टी एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। इसके नियमित सेवन से त्वचा के दाग-धब्बे दूर होते हैं।

खीरे का रस सांवलापन दूर करने में बहुत सहायक होता है। खीरे का रस निकालकर उसे चेहरे पर लगाकर 15 मिनट रहने दें। फिर चेहरा धो लें। चेहरा चमकने लगेगा।

रोज कम से कम आठ से दस गिलास पानी पीने से त्वचा पर झुर्रिया नहीं पड़तीं।

झड़ते बालों का इलाज

नीम का पेस्ट सिर में कुछ देर लगाए रखें। फिर बाल धो लें। बाल झड़ना बंद हो जाएगा।

बेसन मिला दूध या दही के घोल से बालों को धोएं।

दस मिनट का कच्चे पपीता का पेस्ट सिर में लगाएं। बाल नहीं झड़ेंगे और डेंड्रफ या रूसी भी नहीं होगी।

एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पाउडर में थोड़ा जैतून का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं। नहाने से पहले इस पेस्ट को बालों में लगा लें। 15 मिनट बाद गर्म पानी से बाल धोएं। ऐसा करने पर कुछ ही दिनों में बाल गिरने की समस्या दूर हो जाएगी।

अमरबेल को पानी में उबालें। इस पानी से बाल धोने से बाल गिरने की समस्या खत्म हो जाती है।

जटामांसी को नारियल तेल में उबाल लें। इस तेल को ठंडाकरके किसी बोतल में भरकर रख लें। रोजाना रात को सोने से पहले इसकी मालिश करें। बालों का असमय सफेद होना और गिरना बंद हो जाएगा।

नमक और काली मिर्च एक-एक चम्मच और नारियल का तेल पांच चम्मच मिलाकर गंजेपनवाले स्थान पर लगाने से बाल फिर से आने की संभावना बढ़ जाती है।

कलौंजी को पीसकर पानी में मिलाएं और इस पानी से बाल धोएं। कलौंजी के पानी से बाल घने होते हैं।

गेंदे के फूलों को पीसकर उनका रस निकाल लें। इनके रस को नारियल तेल में डालकर उबाल लें। इसे तब तक उबालें जब तक कि तेल में रस पूरी तरह मिश्रित न हो जाए। इसके बाद तेल को ठंडाकरके किसी बोतल में भर लें। इस तेल को लगाने से बाल गिरने बंद हो जाते हैं।

गुड़हल के फूलों का रस निकाल लें। इससे बालों की मालिश करें। एक घंटे बाद सिर धो लें। बाल काले, घने और मजबूत हो जाएंगे।

दो लीटर पानी में थोड़ा आंवले का चूर्ण और नीम की पत्तियां डालकर पानी को उबालकर आधाकर लें। इस पानी से सप्ताह में कम से कम एक बार बाल धोएं। बाल गिरने बंद हो जाएंगे।

प्याज को मिक्सर में थोड़ा पानी डालकर पीस लें। इसके बाद रस को छान लें। इसे अपनी उंगली के पोरों से बालों में लगाएं। तीस मिनट तक लगा रहने दें। इसके बाद बालों को किसी अच्छे शैम्पू से धो लें। ये काम हफ्ते में तीन बार करें।

एक-चौथाई कप प्याज के रस में थोड़ा शहद मिलाएं। इस मिश्रण को बालों की जड़ों में लगाएं। बाल गिरने की समस्या खत्म हो जाएगी।

रात में मेथी के बीजों को पानी में भिगो दें और सुबह इन्हें पीसकर बालों पर लेप करें। एक घंटे बाद बाल धो लें। ऐसा करने से कुछ दिनों में नए बाल आने लगेंगे।

नारियल के तेल में कपूर मिलाएं। बाल धोने से एक घंटा पहले यह तेल अच्छी तरह बालों में लगाएं। बाल गिरना बंद हो जाएंगे।

सरसों के तेल में मेहंदी की पत्तियां डालकर गर्म करें। ठंडाकरके बालों में लगाएं। रोजाना इसे लगाने से बालों का गिरना रुक जाता है।

रक्तचाप पर नियंत्रण

हाइपरटेंशन की शिकायत हो तो अपने भोजन में अलसी का इस्तेमाल शुरू करें। इसमें कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है और रक्तचाप भी कम हो जाता है।

इलायची के नियमित सेवन से रक्तचाप प्रभावी ढंग से कम होता है। इसे खाने से शरीर को एंटीऑक्सीडेंट मिलते हैं साथ ही, रक्त संचरण भी सही रहता है।

प्याज के नियमित सेवन से कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहता है और दिल की बीमारियों से बचाव होता है।

दालचीनी के सेवन से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है।

रोजाना आंवला खाने से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है। आंवले में विटामिन सी होता है। यह रक्त संचरण को ठीककरता है और कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रण में रखता है।

मूली खाने से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है। इसे पकाकर या कच्चा खाने से शरीर को मिनरल्स व सही मात्रा में पोटेशियम मिलता है। यह उच्च-सोडियम खुराक के कारण बढ़नेवाले रक्तचाप पर भी असर डालता है।

लहसुन रक्तचाप के रोगियों के लिए अमृत के समान है। रक्तचाप के मरीजों को रोजाना खाली पेट एक लहसुन की कली निगलने की सलाह दी जाती है।

तिल का तेल और चावल की भूसी को एक साथ खाने से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है। यह हाइपरटेंशन के मरीजों के लिए भी लाभदायक होता है। यह रक्तचाप कम करनेवाली अन्य औषधियों से ज्यादा बेहतर होता है।

सहजन के पत्तों के अर्क को पीने से रक्तचाप के सिस्टोलिक और डायलोस्टिक पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। रक्तचाप के रोगियों को इसे मसूर की दाल के साथ पकाकर खाना चाहिए।

फूड पॉइजनिंग

दही एक एंटी-बायोटिक है, जो फूड प्वाइजनिंग हो जाने पर जरूर लेना चाहिए। इससे ये समस्या जल्द ठीक होती है।

एलोवेरा का जूस डाइजेशन में मददगार होता है। जब भी ऐसी परेशानी हो, आधा कप एलोवेरा जूस पी लें।

अदरक एक प्रातिक एंटी-बायोटिक है, जो फूड प्वाइजनिंग की समस्या में रामबाण औषधि है। चाहें तो इसकी चाय भी पी सकते हैं या फिर खाने में इसका इस्तेमालकर सकते हैं।

नीबू में ऐसे कई एसिड पाए जाते हैं, जो खाने को जल्दी पचा देते हैं। नीबू पेट में पल रहे बैक्टीरिया को मारता है। इसलिए इस समस्या में नीबू पानी पीना भी बहुत लाभदायक होता है।

तुलसी पेट की समस्या में सबसे बेहतरीन दवा है। तुलसी से बनी चाय पिएं। तुलसी पत्तों रस कुछ बूंद लें। इससे भी फूड प्वाइजनिंग के कारण होनेवाली समस्या खत्म हो जाएगी।

जीरे को फूड प्वाइजनिंग के लिए सबसे बेहतरीन औषधि माना जाता है। जीरा खाने से सूजन कम हो जाती है। एक चम्मच भुना जीरा खाने पर फूड प्वाइजनिंग की समस्या में तुरंत राहत मिलती है।

अनार का रस पेट की समस्याओं के लिए सबसे बड़ी औषधि है। इसके अलावा, अनार के पेड़ की छाल भी पेट की कई बीमारियों को ठीक करने में मददगार होती है।

ब्राउन शुगर फूड प्वाइजनिंग के कारण आई कमजोरी दूर करने की एक रामबाण दवा है। फूड प्वाइजनिंग के कारण जब कमजोरी महसूस करें तो एक चम्मच ब्राउन शुगर खा लें। इससे ऊर्जा मिलेगी।

फूड प्वाइजनिंग होने पर 1 चम्मच एप्पल साइडर वेनिगर लें। इससे पेट की समस्या बहुत जल्दी ठीक हो जाती है।

एक छोटा चम्मच मेथी दाना आधा कप पानी में भिगो दें। आधे घंटे के बाद पानी छानकर मेथी को थोड़ा-थोड़ाकर पूरे दिन खाइए। इससे फूड प्वाइजनिंग के कारण होनेवाली समस्याएं दूर हो जाएंगी।

ब्लैक टी और ग्रीन टी पीने से भी राहत मिलती है। इनमें एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो शरीर से जहरीले तत्त्वों को बाहर निकालते हैं।

केले में पोटेशियम होता है, इसीलिए यह उल्टी और दस्त से राहत दिलाता है।

फटी एड़ियाँ

यदि फटी एड़ियों से परेशान हैं तो उस पर नीबू रगड़ें। इसके साथ ही हल्के गर्म पानी में एक ताजा नीबू निचोड़ें और उसमें 20 मिनट के लिए अपने पैरों को डुबोएं। फिर स्क्रबकर लें।

जिन लोगों को पैर में ज्यादा पसीना आता है, उनके लिए सिरका बहुत अच्छा उपाय है। अपने पैरों को पानी और थोड़े से सिरके में डुबोएं और फिर 10 मिनट के बाद पैर धो लें।

नहाने के लिए इस्तेमाल करनेवाले शैम्पू के झाग से पैरों की एड़ियां साफकर सकती हैं।

पैर बहुत ज्यादा रूखे हैं, तो शहद का उपयोग करें। शहद से अपने पैरों को 10 मिनट के लिए मालिश करें। उसके बाद पैरों को 10 मिनट के लिए गर्म पानी में डुबोएं और फिर ब्रश से घिसकर साफ करें।

टमाटर के छिलके से पैरों को रगड़ें। इससे टैनिंग मिटती है।

फटी एड़ियों को ठीक करने के लिए प्याज का रस बहुत लाभकारी होता है। हफ्ते में दो बार यह रस एड़ियों पर लगाना चाहिए।

पैरों को साफ करने के लिए दानेदार नमक का उपयोग करें। इस नमक से धीरे-धीरे मालिश करने से पैर बिल्कुल साफ हो जाएंगे।

पैरों को गीलाकरके दानेदार चीनी को 10 मिनट तक पैरों पर रगड़ें, फिर गर्म पानी में कुछ देर डुबोकर रखें।

बालों को सीधा करना

दूध और शहद को बराबर मात्रा में मिला लें। इस मिश्रण को बाल धोने से एक घंटा पहले अच्छी तरह लगाएं। इससे रूखे और कर्ली बाल भी सीधे हो जाते हैं।

एक स्प्रे बॉटल में पानी और दूध बराबर मात्रा में लें। इस मिश्रण को पूरे बालों में बराबर मात्रा में स्प्रे करें। इसके बाद बड़े दांतोंवाली कंघी से बालों को संवार लें, ताकि हर बाल तक दूध और पानी का मिश्रण पहुंच जाए। एक घंटे बाद अच्छी तरह धो लें। शैंपू से धुलने के बाद कंडीशनर का भी इस्तेमाल करें। इससे बाल स्ट्रेट हो जाएंगे। बालों को कोई भी नुकसान नहीं पहुंचेगा।

नारियल पानी में थोड़ा नीबू का रस मिला लें। इस मिश्रण को एक दिन के लिए फ्रिज में रख दें। इसके बाद एक क्रीमी पेस्ट तैयार हो जाएगा। इस मिश्रण को अपने सिर पर अच्छी तरह लगाएं और मालिश करें। इसके बाद हॉट टॉवल इस्तेमाल करें। एक घंटे बाद उसे धो लें और सप्ताह में तीन बार यह नुस्खा दोहराएं। इससे बाल स्ट्रेट हो जाएंगे।

नारियल तेल को थोड़ा गर्म करें। इस तेल को बालों पर लगाएं। हल्के हाथों से मालिश करें। उसके बाद गर्म टॉवल से सिर को ढंक लें। इससे बालों में चमक आएगी और बाल सीधे हो जाएंगे।

दो अंडों का पीला भाग लेकर अच्छे से फेंट लें। इस मिश्रण में दो चम्मच जैतून का तेल मिला लें। ब्रश की सहायता से बालों में लगा लें। दो घंटे तक बालों में लगा रहने दें। बाद में शैंपू लगाकर धो लें। बाल स्ट्रेट हो जाएंगे।

एक कप मुल्तानी मिट्टी में एक अंडा और 5 छोटी चम्मच चावल का आटा मिलाएं। इस मिश्रण को अच्छी

तरह फेंट लें। बालों को अच्छी तरह से कंघीकर लें। फिर मिश्रण बालों में लगाएं। बालों को मिट्टी लगाने के बाद फोल्ड न करें और सीधा ही रखें। बालों पर 40 मिनट तक लगा रहने दें और पूरी तरह सूखने के बाद ही धोएं। इस पेस्ट को महीने में दो से तीन बार जरूर लगाएं, इसके इस्तेमाल से बाल सिल्की, शाइनी व स्ट्रेट हो जाएंगे।

सर्दी जुकाम खांसी

शहद में अदरक का रस मिलाकर दिन में दो-तीन बार लीजिए।

केले के पेड़ के सूखे पत्ते को जलाकर उसकी राख बना लीजिए, इस राख को एक शीशी में भरकर रख लें। जब भी सर्दी- खाँसी हो थोड़ी सी राख शहद में मिलाकर दिन में दो तीन बार लीजिए। इससे कफ तेजी से निकलने लगता है।

बहेड़े का एक छिलका मुँह में रखकर चूसते रहिए। यह कफ का निष्कासन सुगमता सेकरता है और जब तक मुँह में रहे खाँसी नहीं आती।

अदरक को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े मुँह में रखकर चूसने से भी कफ आसानी से निकल जाता है।

लौंग भी सर्दी के निष्कासन में मददगार होता है, मुँह में रखकर लौंग चूसते रहें। रात को सोते समय अगर मुँह में एक लौंग रखकर सोएं तो सुबह गला अच्छा साफ हो जाता है।

गर्म पानी में नमक मिलाकर गरारे करने से गले में जमा कफ की अच्छी सफाई हो जाती है।

एक दो ताजे आँवले का रस निकालकर शहद में मिलाकर लेने से भी कफ की सफाई हो जाती है।

तुलसी के पत्ते, तना और बीज तीनों का कुल वजन 50 ग्राम होना चाहिए। इसके लिए तुलसी के ऊपर से तोड़ लें। इसमें बीज तना और तुलसी के पत्ते तीनों आ जाएंगे इनको एक बरतन में डालकर 500 मिलिलीटर पानी डाल लें। इसमें 100 ग्राम अदरक और 20 ग्राम काली मिर्च दोनों को पीसकर डालें और अच्छे से उबाल लेवें और जब पानी 100 ग्राम रह जाए तो इसे छानकर किसी कांच की बोतल में डालकर रख लें। इसमें थोडा सा शहद मिलाकर इसके दो चम्मच (दिन में 3 बार) ले सकते हैं।

जुकाम के लिए 2 चम्मच अजवायन को तवे पर हल्का भूने और फिर उसे एक रूमाल या कपडे में बांध ले और पोटली बनाकर उस पोटली को नाक से सूंघे और सो जाएं।

खांसी के लिए रोज दिन में 3 बार हल्के गर्म पानी में आधा चम्मच सैंधा नमक डालकर गरारे करें। सुबह उठकर दोपहर को और फिर रात को सोने से पहले।

एक चम्मच शहद में थोडी सी पीसी हुई काली मिर्च का पाऊडर डालकर मिलाए और उसे चाटें। अगर खांसी ज्यादा आ रही हो तो दो साबुत कालीमिर्च के दाने और थोडी सी मिश्री मुंह में रखकर चूसे आराम मिलेगा।

तुलसी, काली मिर्च और अदरक की चाय खांसी में सबसे बढ़िया रहती हैं।

हींग, त्रिफला, मुलहठी और मिश्री को नीबू के रस में मिलाकर लेने से खांसी कम करने में मदद मिलती है।

पीपली, काली मिर्च, सौंठ और मुलहठी का चूर्ण बनाकर चौथाई चम्मच शहद के साथ लेना अच्छा रहता है।

गठिया

गाजर को पीसकर इसमें थोड़ा सा नीबू का रस मिलाकर रोजाना सेवन करें। यह जोड़ो के लिगामेंट्स का पोषणकर दर्द से राहत दिलाता है।

हरसिंगार के ताजे 4-5 पत्ती को पानी के साथ पीस ले, इसका सुबह-शाम सेवन करें, अति शीघ्र स्थाई लाभ प्राप्त होगा।

100 ग्राम लहसुन की कलियां लें। इसे सैंधा नमक, जीरा, हींग, पीपल, काली मिर्च व सौंठ 5-5 ग्राम के साथ पीसकर मिला लें। फिर इसे अरंड के तेल में भूनकर शीशी में भर लें। इसे एक चम्मच पानी के साथ दिन में दो बार लेने से गठिया में आशातीत लाभ होता है।

जैतून के तेल से मालिश करने से भी गठिया में बहुत लाभ मिलता है।

सौंठ का एक चम्मच पावडर का नित्य सेवन गठिया में बहुत लाभप्रद है।

गठिया रोग में हरी साग सब्जी का इस्तेमाल बेहद फायदेमंद रहता है। पत्तेदार सब्जियो का रस भी बहुत लाभदायक रहता है।

गठिया के उपचार में भी जामुन बहुत उपयोगी है। इसकी छाल को खूब उबालकर इसका लेप घुटनों पर लगाने से गठिया में आराम मिलता है।

दो बड़े चम्मच शहद और एक छोटा चम्मच दालचीनी का पावडर सुबह-शाम एक गिलास गुनगुने जल से लें।

लहसुन की 10 कलियों को 100 ग्राम पानी एवं 100 ग्राम दूध में मिलाकर पकाकर उसे पीने से दर्द में शीघ्र ही लाभ होता है।

एक चम्मच मेथी दाने रात भर साफ पानी में गलने दें। सुबह पानी निकाल दें और मेथी के बीज अच्छी तरह चबाकर खाएं। मेथी बीज की गर्म तासीर मानी गयी है। यह गुण जोड़ों के दर्द दूर करने में मददकरता है।

गठिया के रोगी 4-6 लीटर पानी पीने की आदत डालें। इससे ज्यादा पेशाब होगा और अधिक से अधिक विजातीय पदार्थ और यूरिक एसिड बाहर निकलते रहेंगे।

एक बड़ा चम्मच सरसों के तेल में लहसुन की 3-4 कुली पीसकर डाल दें, इसे इतना गरम करें कि लहसुन भली प्रकार पक जाए, फिर इसे आंच से उतारकर मामूली गरम हालत में इससे जोड़ों की मालिश करने से दर्द में तुरंत राहत मिल जाती है।

प्रतिदिन नारियल की गिरी के सेवन से भी जोड़ो को ताकत मिलती है।

आलू का रस 100 ग्राम प्रतिदिन भोजन के पूर्व लेना बहुत हितकर है।

प्रात: खाली पेट एक लहसुन कली, दही के साथ दो महीने तक लगातार लेने से जोड़ो के दर्द में आशातीत लाभ प्राप्त होता है।

250 ग्राम दूध एवं उतने ही पानी में दो लहसुन की कलियाँ, 1-1 चम्मच सोंठ और हरड़ तथा 1-1 दालचीनी और छोटी इलायची डालकर उसे अच्छी तरह से धीमी आँच में पकायें। पानी जल जाने पर उस दूध को पीयें, शीघ्र लाभ प्राप्त होगा।

संतरे के रस में 15 ग्राम कॉड लिवर आइल मिलाकर सोने से पूर्व लेने से गठिया में बहुत लाभ मिलता है।

अमरूद की 4-5 नई कोमल पत्तियों को पीसकर उसमें थोड़ा सा काला नमक मिलाकर रोजाना खाने से से जोड़ो के दर्द में काफी राहत मिलती है।

काली मिर्च को तिल के तेल में जलने तक गर्म करें। उसके बाद ठंडा होने पर उस तेल को मांसपेशियों पर लगाएं, दर्द में तुरंत आराम मिलेगा।

दो तीन दिन के अंतर से खाली पेट अरंडी का 10 ग्राम तेल पियें। इस दौरान चाय-कॉफी कुछ भी न लें जल्दी ही फायदा होगा।

दर्दवाले स्थान पर अरंडी का तेल लगाकर, उबाले हुए बेल के पत्तों को गर्म-गर्म बाँधे इससे भी तुरंत लाभ

मिलता है।

पथरी

पथरी की समस्या से निपटने के लिए केला जरूर खाना चाहिए क्योंकि इसमें विटामिन बी 6 होता है। विटामिन बी 6 ऑक्जेलेट क्रिस्टल को बनने से रोकता और तोड़ता भी है। विटामिन बी-6, विटामिन बी के अन्य विटामिन के साथ सेवनकरना किडनी में स्टोन के इलाज में काफी मददगार माना जाता है।

मिश्री, सौंफ, सूखा धनिया लेकर 50-50 ग्राम मात्रा में लेकर डेढ लीटर पानी में रात को भिगोकर रख दीजिए। अगली शाम को इनको पानी से छानकर पीस लीजिए और फिर पानी में मिलाकर इसका घोल बना लीजिए, इस घोल को पीजिए। ऐसा नियमित रूप से करें शीघ्र ही पथरी निकल जाएगी।

शुद्ध तुलसी का रस लेने से भी पथरी को यूरीन के रास्ते निकलने में मदद मिलती है। कम से कम एक महीना तुलसी के पतों के रस के साथ शहद लेने से बहुत लाभ मिलता है। तुलसी के कुछ ताजे पत्तों को भी रोजाना चबाना चाहिए।

जीरे को मिश्री की चासनी अथवा शहद के साथ लेने पर पथरी घुलकर पेशाब के साथ निकल जाती है।

नीबू का रस और जैतून के तेल का मिश्रण, गुर्दे की पथरी के लिए सबसे प्रभावी प्रातिक उपचार में से एक है। पत्थरी का दर्द होने पर 60 मिली लीटर नीबू के रस में उतनी ही मात्रा में आर्गेनिक जैतून का तेल मिलाकर सेवन करने से जल्दी ही आराम मिलता है।

नारियल का पानी पीने से पथरी में फायदा होता है। पथरी होने पर नारियल का प्रतिदिन पानी पीना चाहिए।

करेला पथरी में रामबाण की तरह कामकरता है।करेले में मैग्नीशियम और फॉस्फोरस नामक तत्त्व होते हैं, जो पथरी को बनने से रोकते हैं।

15 दाने बडी इलायची के एक चम्मच, खरबूजे के बीज की गिरी और दो चम्मच मिश्री, एक कप पानी में मिलाकर सुबह-शाम दो बार पीने से पथरी निकल जाती है।

किडनी स्टोन के उपचार के लिए अंगूर को बहुत ही उत्तम माना जाता है, चूँकि इनमें पोटेशियम नमक और पानी भरपूर मात्रा में होते है इसलिए अंगूर प्रातिक मूत्रवर्धक के रूप में भी उत्ष्ट रूप में कार्यकरता है।

पका हुआ जामुन पथरी से निजात दिलाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पथरी होने पर पका हुआ जामुन खाना चाहिए।

किडनी में स्टोन को निकालने में बथुए का साग भी बहुत ही कारगर होता है। आधा किलो बथुए के साग को उबालकर छान लें। अब इस पानी में जरा सी काली मिर्च, जीरा और हल्का सा सेंधा नमक मिलाकर, दिन में चार बार पीने से शीघ्र ही फायदा होता है।

आंवले का चूर्ण मूली के साथ खाने से मूत्राशय की पथरी निकल जाती है।

70 ग्राम प्याज को पीसकर और उसका रस निकालकर पियें। सुबह, शाम खाली पेट प्याज के रस का नियमित सेवन करने से पथरी छोटे-छोटे टुकडे होकर निकल जाती है।

जीरे और चीनी को समान मात्रा में पीसकर एक-एक चम्मच ठंडे पानी से रोज तीन बार लेने से लाभ होता है और पथरी निकल जाती है।

सहजन की सब्जी खाने से गुर्दे की पथरी टूटकर बाहर निकल जाती है। आम के पत्ते छांव में सुखाकर बहुत बारीक पीस लें और आठ ग्राम रोज पानी के साथ लीजिए, फायदा होगा।

नकसीर

साफ हरे धनिए की पत्तियों के रस की कुछ बूंदें भी नाक में डालने से फायदा मिलता है।

काली मिट्टी पर पानी छिड़ककर इस गीली मिट्टी की खुशबू सूंघें।

नकसीर बहने पर कुर्सी पर बिना टेका लिए बैठ जाएं और नाक की बजाय मुंह से सांस लें।

शीशम या पीपल के पत्तों को पीसकर या कूटकर, उसका रस नाक में 4-5 बूँद ड़ाल दिया जाए तो एक क्षण में ही आराम मिल जाता है। शीशम के पत्ते पीसकर उनका शर्बत सवेरे शाम 15 दिन तक लगातार पीया जाए तो नकसीर की समस्या पूरी तरह खत्म हो जाती है।

जिनको नकसीर की समस्या रहती है उन्हें ध्रूमपान से परहेजकरना चाहिए।

करीब 20 ग्राम मुल्तानी मिट्टी को कूटकर रात के समय मिट्टी के बर्तन मेंकरीब एक गिलास पानी में डालकर भिगो दें। सुबह इस पानी को छान लें। इस साफ पानी को दो तीन दिन पिलाने से पुराने से पुराना नकसीर रोग भी हमेशा के लिए खत्म हो जाता है।

नकसीर आने पर रुई के फाए को सफेद सिरका में भिगोकर उस नाक के नथुने में रखें, जिससे खून बह रहा हो, तुरंत लाभ मिलता है।

ठंडे पानी में भीगे हुए रुई के फाहों को नाक पर रखें। रुई के छोटे-छोटे फाहों को पानी में भिगोकर फ्रीजर में रख लें। इनसे सिकाई करने पर भी शीघ्र लाभ प्राप्त होता है।

जिस व्यक्ति को नकसीर चल रही है उसे बिठाकर सिर पर ठंडे पानी की धार डालते हुए उसका सिर भिगो दें।

प्याज को काटकर नाक के पास रखें और उसे लगातार सूंघें।

थोड़ा सा सुहागा पानी में घोलकर नथूनों पर लगाऐं इससे भी नकसीर तुरंत बंद हो जाती है।

पेट दर्द

अनार पेट दर्द मे बहुत लाभदायक माना गया है। अनार के बीज थोडी मात्रा में नमक और काली मिर्च के साथ दिन में दो तीन बार लें।

मूली की चटनी, अचार, सब्जी या मूली पर नमक, काली मिर्च डालकर खाने से पेट के सभी रोग दूर होते है।

चौलाई की सब्जी बनाकर खाने से पेट की सभी बीमारियां समाप्त होती है।

सौंठ का 1 चम्मच चूर्ण और सेंधा नमक को एक गिलास पानी में गर्मकरके पीने से पेट दर्द खत्म हो जाता है।

इसबगोल को दूध के साथ रात को सोते वक्त लेते रहने से पेट के दर्द में आराम मिलता है।

प्याज को आग में गर्मकरके रस निकाल लें और इस रस में नमक मिलाकर पीएं। इससे भी पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

दो चम्मच ग्राम सौंफ रात भर एक गिलास पानी में गलाएं इसे सुबह खाली पेट छानकर पीयें पेंट दर्द मे आराम मिलता है।

पेट दर्द मे हींग बहुत ही लाभकारी है। 5 ग्राम हींग थोडे पानी में पीसकर पेस्ट बनाएं। इसे नाभी पर और उसके आस पास लगायें फिर कुछ देर लेटे रहें। इससे पेट की गैस निकल जायेगी और दर्द में राहत मिलेगी।

जीरा पेट दर्द मे बहुत हि लाभदायक है। जीरा को तवे पर भून ले। 2-3 ग्राम की मात्रा गरम पानी के साथ दिन मे 3-4 बार लें या वैसे ही चबाकर खाये शीघ्र लाभ प्राप्त होता है।

10 ग्राम तुलसी का रस पीने से पेट की मरो ड़ व दर्द जल्दी ही ठीक होता है।

त्रिफला का 100 ग्राम चूर्ण में 75 ग्राम चीनी मिलालें इस चूर्ण का 5 ग्राम की मात्रा में दिन में 2 -3 बार पानी के साथ सेवन करें। इससे पेट की सभी बीमारियां समाप्त होती हैं।

सूखा अदरक को मुहं मे चूसने से पेट दर्द में तुरंत राहत मिलती है।

पेट दर्द में पानी में थोडा सा मीठा सोडा डालकर पीने से फायदा होता है।

बिना दूध की चाय पीने से भी पेट दर्द में आराम महसूस होता हैं।

अजवाइन तवे पर भून लें। इसको काला नमक के साथ मिलाकर 2-3 ग्राम गरम पानी के साथ दिन में 3 बार लेने से पेट के दर्द में शीघ्र आराम मिलता है।

एक चम्मच अदरक के रस में 2 चम्मच नीबू का रस और थोडी सी चीनी मिलाकर दिन मे 3 बार लेने से भी पेट दर्द में आराम मिलता है।

किसी भी पेट दर्द में केला खाना लाभकारी होता है। केला एक पोषक आहार होता है। केले का सेवन से पेट दर्द में शीघ्र आराम मिलता है।नीबू के रस में काला नमक, जीरा, अजवायन चूर्ण मिलाकर दिन में तीन चार बार लेने से पेट दर्द से आराम मिलता है।

हरा धनिया का रस एक चम्मच शुद्ध घी मे मिलाकर लेने से पेट के दर्द में शीघ्र आराम मिलता है।

सिर दर्द

गर्मी के कारण सिर दर्द हो रहा हो तो प्याज सूंघने से या सिर पर प्याज का रस लगाने से दर्द दूर हो जाता है।

चंदन में पिपरमेंट मिलाकर सिर पर लगाने से गर्मी से होनेवाले सिर दर्द में तुरंत राहत मिलती है।

सिर पर ठंडे पानी की धार गिराने से भी सिर दर्द में आराम मिलता है।

लौकी के गूदे का सिर पर लेप करने से सिर दर्द में तुरंत आराम मिलता है।

सिर दर्द में नीबू, आलूबुखारा या इमली का शर्बत पीने से काफी आराम मिलता है।

सौंठ का पाउडर बनाकर बोतल में भरकर रख लें, जब भी सिरदर्द हो थोड़ा सौंठ पाउडर लेकर उसमें पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को सिर पर लगाएं। हल्की जलन महसूस होगी और सिर दर्द तुरंत दूर हो जाएगा।

लहसुन की एक कली का रस बनाकर पी लेने पर भी सिर दर्द में तुरंत आराम मिल जाता है।

बार-बार सिर दर्दकरता हो तो सेब पर नमक लगाकर खाएं। इसके बाद गर्म पानी या दूध पिएं।

लौंग में थोड़ा नमक मिलाकर पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को एक बोतल में भरकर रख लें, जब भी सिर दर्द हो इस चूर्ण मे कच्चा दूध मिलाकर पेस्ट बनाकर सिर पर लगाएं। सिर दर्द में तुरंत आराम मिलेगा।

एक गिलास गर्म पानी में आधे नीबू का रस डालकर पिएं। गैस के कारण हो रहा सिर दर्द दूर हो जाएगा।

युकेलिप्टस के तेल से सिर पर मालिश करें। इससे सिर दर्द में आराम मिलता है।

यदि बार-बार होनेवाले सिर दर्द से परेशान हैं तो रोजाना एक गिलास गाय का दूध पिएं, राहत मिलेगी।

केसर और बादाम को पीसकर सूंघने और लगाने से भी सिर दर्द में राहत मिलती है।

थोड़ा सा जायफल दूध में घिसकर सिर पर लगाने से सिर दर्द में राहत महसूस होती है।

पिपरमेंट का तेल लगाने से भी सिर दर्द में तुरंत आराम मिलता है।

अगर स्थाई सिर दर्द की समस्या से जूझ रहे हैं तो कुर्सी पर बैठकर अपने पांव गर्म पानी में डुबोकर रखें। सोने से पहले कम से कम 15 मिनट तक ऐसा करें। इसे नियमपूर्वक सप्ताह में कम से कम दो से तीन बार तक करें।

अगर गर्मी के समय में सिर दर्द से जूझ रहे हैं तो नारियल के तेल से 10-15 मिनट मालिश करने से भी सिर दर्द से राहत मिलेगा। यह सिर को ठंडक पहुंचाता है साथ ही दर्द भी कमकरता है।

सुबह सुबह सेब पर नमक लगाकर खाएं। इसके बाद गर्म दूध पीएं। ऐसा लगातार 10 दिन तक करने पर आपकी सिर दर्द की समस्या खत्म हो जाएगी।

चाय बनाकर उसमें थोडी सी अदरक के साथ लौंग और इलायची भी मिला दें। इससे सिरदर्द तुरंत गायब हो जाएगा।

लहसुन के कुछ टुकड़े लेंकर उसे निचोड़ का रस निकालकर उसे पी जाएँ। लहसुन एक पेनकीलर के रूप में काम करता है, जिससे सिर दर्द में तुरंत राहत मिलती है।

लौकी का गूदा सिर पर लेप करने से भी सिरदर्द में तुरंत आराम मिलता है।

15 मिनट तक बादाम के तेल से सिर का मालिश करने पर भी सिर दर्द से राहत मिलती है।

पान अपने दर्दनाशक गुणों के लिए जाना जाता है। सिर दर्द होने पर ताजा हरा पान चबा चबाकर खाइये, जल्दी ही सिर का दर्द गायब हो जाएगा।

खीरा काटकर सूँघने एवं सिर पर रगड़ने से सिर दर्द में तुरंत आराम मिलता है।

सिर दर्द में लौंग पाउडर और नमक का पेस्ट बनाकर इसे दूध में मिलाकर पीएं, तुरंत आराम मिलेगा।

पिपरमिंट सिरदर्द के लिए बेहद फायदेमंद है इसलिए अगर सिर दर्द की शिकायत है, तो इसे चाय में मिलाकर पी सकते हैं। इससे तुरंत आराम मिलेगा।

सिर के जिस हिस्से में दर्द हो, उसके दूसरे हिस्से की तरफ नाक के छिद्र में एक बूंद शहद डालने से सिर का दर्द तुरंत दूर हो जाता है।

कई बार पेट में गैस बनने से भी सिर दर्द होता है। इसके लिए एक गिलास में गर्म पानी और नीबू का रस मिलाकर पीएं। इससे सिर दर्द से जल्दी राहत मिलती है।

लौंग को हल्की गर्मकरके उसे पीसकर सिर पर लेप करने से सिर दर्द मिट जाता है।

बादाम के तेल में केसर मिलाकर दिन में तीन चार बार सूंघने से सिर दर्द में आराम मिलता है।

सिर दर्द से आराम पाने के लिए गाय का गर्म दूध पीएं। साथ ही अपने आहार में देशी घी को भी शामिल करें।

सिरदर्द के लिए नौशादर और खानेवाला चूना बराबर मात्रा में मिलाकर एक शीशी में भरकर उसे अच्छी तरह मिला लें। सिरदर्द होने पर इसे सूंघे।

अगर सिर दर्द जुखाम की वजह से है तो धनिया, चीनी को पानी में घोलकर पीकर सिर दर्द से निजात पा सकते हैं।

सिर दर्द से छुटाकारा पाने के लिए दालचीनी को पीसकर उसका पाउडर बना लें। अब इसे पानी में मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे सिर पर लगाने से तुरंत आराम मिलेगा।

सरसों के तेल को कटोरी में डालकर 1 से 2 मिनट तक दिन में तीन चार बार सूंघें।

एक मुनक्के के बीज निकालकर उसमें एक साबुत राई रख दें। 2-3 दिन लगातार सूर्योदय से पहले कुल्लाकरके पानी से मुनक्का निगल लें, सिर दर्द में तुरंत लाभ मिलेगा।

असमय सफेद हुए बालों को काला करना

आंवले के पाउडर में नीबू का रस मिलाकर उसे नियमित रूप से लगाएं। शैंपू के बाद आंवला पाउडर पानी में घोलकर लगाने से भी बालों की कंडीशनिंग होती है, और बाल भी काले होते है। आंवला किसी ना किसी रुप मे सेवन भी अवश्य करते रहें।

जाड़े में तिल अधिक से अधिक खाएं। तिल का तेल भी बालों को काला करने में मदद करता है।

आधा कप दही में चुटकी भर काली मिर्च और चम्मच भर नीबू रस मिलाकर बालों में लगाए। 15 मिनट बाद बाल धो लें। बाल सफेद से फिर से काले होने लगेंगे।

एक कटोरी मेहंदी पाउडर लें, इसमें दो बड़े चम्मच चाय का पानी, दो चम्मच आंवला पावडर, एक चम्मच नीबू का रस, दो चम्मच दही, शिकाकाई व रीठा पावडर, एक अंडा, आधा चम्मच नारियल तेल व थोड़ा सा कत्था। यह सब चीजें लोहे की कड़ाही में डालकर पेस्ट बनाकर रात को भिगो दें। इसे सुबह बालों में लगाए। फिर दो घंटे बाद धो लें। इससे बाल बिना किसी नुकसान के काले हों जाएँगे। ऐसा माह में कम से कम एक बार अवश्य करें।

नहाने से आधा घंटा पहले रोजाना सिर में प्याज का पेस्ट लगाएं, बाल काले होने लगेंगे।

सप्ताह में कम से कम 3 दिन दस मिनट कच्चे पपीता का पेस्ट सिर में लगाएं। इससे बाल नहीं झड़ेंगे और डेंड्रफ भी नहीं होगी और बाल काले भी होने लगेंगे।

भृंगराज और अश्वगंधा की जड़ें बालों के लिए वरदान मानी जाती हैं। इनका पेस्ट नारियल के तेल के साथ बालों की जड़ों में लगाएं और 1 घंटे बाद गुनगुने पानी से अच्छीं तरह से बाल धो लें। इससे भी बाल काले होते है।

नीबू के रस में आंवला पाउडर मिलाकर उसे सिर पर लगाने से भी सफेद बाल काले हो जाते हैं।

प्रतिदिन शुद्ध घी से सिर की मालिश करके भी सफेद बालों को काला किया जा सकता है।

अदरक को कद्दूकस करके शहद के रस में मिला लें। इसे बालों पर कम से कम सप्ताह में दो बार नियमित रूप से लगाएं। बालों का सफेद होना कम हो जाएगा।

दही के साथ टमाटर को पीस लें। उसमें थोड़ा सा नीबू रस और नीलगिरी का तेल मिलाएं। इससे सिर की मालिश सप्ताह में दो बार करें। बाल लंबी उम्र तक काले और घने बने रहेंगे।

आधा कप नारियल तेल या जैतून के तेल को हल्का गर्म करें। इसमें 4 ग्राम कर्पूर मिलाकर इस तेल से

मालिश करें। इसकी मालिश सप्ताह में एक बार जरूर करनी चाहिए। कुछ ही समय में रूसी खत्म हो जाएगी, बाल भी काले रहेंगे।

दाँत दर्द

नमक के पानी के कुल्ले करने एवं कत्थे अथवा हल्दी का चूर्ण लगाने से गिरे हुए दाँत का रक्तस्राव जल्दी ही बंद हो जाता है।

लहसुन में एलीसिन होता है जो दांत के पास के बैकटीरिया, जर्म्स, जीवाणु इत्यादि को नष्टकर देता है, इसलिए एक फांक लहसुन को सेंधा नमक के साथ पीसकर यदि दांतों में दर्द की जगह पर लगाएंगे तो दर्द में आराम मिलेगा।

दाँत-दाढ़ दर्द में अदरक का टुकड़ा कुचलकर दर्दवाले दाँत में रखकर मुँह बंदकर लें और धीरे-धीरे रस चूसते रहें। फौरन राहत महसूस होगी।

नीम के पत्तों की राख में कोयले का चूरा तथा कपूर मिलाकर रोज रात को सोने से पहले लगाकर पायरिया में लाभ होता है।

सरसों के तेल में सेंधा नमक मिलाकर दाँतों पर लगाने से दाँतों से निकलती दुर्गंध एवं रक्त बंद होकर दाँत मजबूत होते हैं तथा पायरिया भी जड़ से खत्म हो जाता है।

फिटकरी को तवे या लोहे की कड़ाही में पानी के साथ आग पर रखें। जब पानी जल जाए और फिटकरी फूल जाए तो तवे को आग पर से उतारकर फिटकरी को पीसकर बारीक चूर्ण बना लें। जितना फिटकरी का पावडर बने उसका चौथाई भाग पिसी हल्दी मिलाकर लकड़ी की सींख की नोक से दाँत के दर्दवाले स्थान पर या सुराख के भीतर यह मिश्रण भर दें। यह बहुत ही लाभकारी प्रयोग है।

पिसी हल्दी, नमक व सरसों का तेल मिलाकर पेस्ट सा बनाकर उसे डिब्बे में रख लें। सुबह इस पेस्ट को ब्रश अथवा उंगली द्वारा दाँतों व मसूड़ों पर लगा लें थोड़ी देर लगाकर रखे फिर बाद में कुल्लाकर लें इस प्रयोग से हिलते हुए दाँत जम जाते हैं, दाँतो से पीलापन दूर होकर दाँत बिलकुल सफेद हो जाते हैं। यह प्रयोग करते रहने से कभी भी पायरिया नही होगा।

नीबू के छिलकों पर थोड़ा सा सरसों का तेल डालकर दाँत एवं मसूढ़ों पर लगाने से दाँत सफेद एवं चमकदार होते हैं, मसूढ़े मजबूत होते हैं, हर प्रकार के जीवाणुओं तथा पायरिया आदि रोगों से बचाव होता है।

अमरूद के पत्तों को अच्छी तरह चबाकर उसका रस मुँह में फैलाकर, थोड़ी देर तक रखकर थूक देने से अथवा अमरूद की छाल को पानी में उबालकर उसके कुल्ले करने से हर तरह के दाँत के दर्द में लाभ होता है।

हींग दांत में दर्द से तुरंत मुक्ति दिलाता है। हींग को मौसमी के रस में डुबोकर दांतों में दर्द की जगह पर रखें, मौसमी न होने पर हींग में नीबू भी मिलाया जा सकता है। इससे शीघ्र ही दर्द से छुटकारा मिल जायेगा।

तिल के तेल में पिसा हुआ नमक मिलाकर उँगली से दाँतों को रोज घिसने से दाँत की पीड़ा दूर होती है।

दांतों के दर्द में लौंग दांतों के सभी बैक्टीरिया को नष्ट कर सकता हैं। ऐसे में लौंग को दांतों के दर्द की जगह पर रखना चाहिए, कुछ ही देर में दर्द जाता रहेगा। लेकिन चूँकि इसमें दर्द कम होने की प्रक्रिया थोड़ी धीमी होती है इसलिए इसमें धैर्य रखना चाहिए।

जामुन के वृक्ष की छाल के काढ़े के कुल्ले करने से दाँतों के मसूढ़ों की सूजन मिटती है व हिलते दाँत भी मजबूत होते हैं।

दांत में दर्द है तो प्याज के टुकड़े को दांत के पास रखें अथवा प्याज चबाएं। आराम महसूस होने लगेगा।

10 ग्राम बायविडंग और 10 ग्राम सफेद फिटकरी थोड़ी कूटकर तीन किलो पानी में उबालें। एक किलो बचा रहने पर छानकर बोतल में भरकर रख लें। तेज दर्द में दिन में 2-3 बार इस पानी से कुल्ला करने से दो दिन में ही आराम आ जाता है। कुछ अधिक दिन कुल्ला करने से दाँत पत्थर की तरह मजबूत हो जाते हैं।

प्राय: दाढ़ में कीड़ा लगने पर असहनीय दर्द उठता है। तब अमरूद के पत्ते के काढ़े से कुल्ला करने से दाँत और दाढ़ की भयानक टीस और दर्द दूर हो जाता है। पतीले में पानी में अमरूद के पत्ते डालकर इतना उबालें कि वह पानी उबाले हुए दूध की तरह गाढ़ा हो जाए।

कान दर्द

दो-तीन बूँद सरसों का तेल कान में डालने से कान के संक्रमण में तुरंत लाभ मिलता है।

भोजन में अधिक से अधिक विटामिन सी युक्त पदार्थों जैसे अमरुद, नीबू, संतरे, पपीते अदि फलों का प्रयोग करें ये कान के दर्द को कम करने में लाभ देते है।

केले की पेड की हरी छाल निकालें। इसे गरम करके सोते वक्त इसकी 3-4 बूंदें कान में डालें। कान दर्द की यह बहुत कारगर दवा है।

मुलहठी को घी में भूनकर बारीक पीसकर पेस्ट बनाएं। फिर इसे कान में डालें। कुछ ही मिनट में दर्द बिलकुल समाप्त होगा।

एक मूली के बारीक टुकड़े करके उसे सरसों के तेल में पकाएं। फिर इसे छानकर शीशी में भर लें। कान दर्द में इसकी 2-4 बूंदे दिन में 3-4 बार टपकाने से जल्दी ही आराम मिलता है।

अजवाइन और तिल का बराबर तेल मिलाएं। इसे मामूली गरम करके कान में 2-4 बूंदे टपका दें। कान दर्द में यह बहुत उपयोगी है।

अदरक का रस निकालकर दो बूँद कान में टपका देने से भी कण के दर्द एवं सूजन में लाभ मिलता है।

लहसुन की दो कलियों को अच्छी तरह से पीसकर इसमें एक चुटकी नमक मिलाकर गरम कपड़े से बनाई गयी पुल्टिस को दर्दवाले हिस्से पर रखें, जल्दी ही दर्द में आराम होगा।

10 मिली तिल के तेल में 3 लहसुन की कली पीसकर गरम करें, फिर छानकर शीशी में भर लें। इसकी 4-5 बूंदें जिस कान में समस्या हो उसमें टपका दें। कान दर्द में लाभप्रद नुस्खा है।

जैतून का तेल हल्का गरम करके कान में डालने से भी कान के दर्द में राहत मिलती है।

प्याज का रस निकाल लें, अब रुई के फाये को इस रस में डुबोकर इसे कान के उपर निचोड़ दें,इ ससे कान में उत्पन्न सूजन, दर्द, एवं संक्रमण को कम करने में मदद मिलती है।

तुलसी की ताजी पतियों को निचोड़कर दो बूँद कान में टपकाने से कान दर्द से राहत देता है।

पांच ग्राम मेथी के बीज को एक बडा चम्मच तिल के तेल में गरम करें। फिर इसे छानकर शीशी में भर लें। अब इसे 2 बूंद दूध के साथ कान में टपका दें। कान पीप का यह बहुत ही कारगर इलाज माना जाता है।

अदरक के रस में नीबू का रस मिलाएं और इसकी चार पांच बूंदें कान में डालें। आधे घंटे के बाद कान को रुई से साफ कर दें।

दिल की बीमारियां

अनार के रस में में मिश्री मिलाकर हर रोज सुबह-शाम पीने से दिल मजबूत होता है।

बादाम खाने से दिल सेहतमंद रहता है क्योंकि इसमें विटामिन और फाइबर भरपूर मात्रा में होता है।

अर्जुन छाल और प्याज को बराबर पीसकर समान मात्रा में तैयार कर प्रतिदिन आधा चम्मच दूध के साथ लेने से हृदय रोगों में बहुत ही लाभ मिलता है।

खाने में अलसी के तेल का प्रयोग करें। अलसी में ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में होता है जिससे भी दिल मजबूत होता है।

छोटी इलायची और पीपरामूल का चूर्ण घी के साथ खाने से भी दिल मजबूत रहता है।

दिल को मजबूत बनाने के लिए गुड को देसी घी में मिलाकर नित्य खाने से भी बहुत फायदा होता है।

गाजर के रस को शहद में मिलाकर पीने से भी दिल मजबूत होता है।

अलसी के पत्ते और सूखे धनिए का काढ़ा बनाकर पीने से भी हृदय की कमजोरी मिटती है।

कच्चा लहसुन रोज सुबह खाली पेट छीलकर खाने से खून का संचार ठीक रहता है और दिल को मजबूत बनाता है, इससे कोलेस्ट्रॉल भी कम होता है।

सेब का जूस और आंवले का मुरब्बा खाने से दिल बेहतर ढंग से काम करता है।

शहद दिल को मजबूत बनाता है, इसलिए एक चम्मच शहद प्रतिदिन अवश्य ही लें।

रोज 50 ग्राम कच्चा ग्वारपाठा खाली पेट खाने से भी कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता है।

लौकी उबालकर उसमें धनिया, जीरा व हल्दी का चूर्ण तथा हरा धनिया डालकर कुछ देर पकाकर इस सप्ताह में कम से कम 2-3 बार खाइए। इससे दिल को शक्ति मिलती है।

मोतियाबिंद से बचाव

गाजर, पालक व आंवले के रस का सेवन करने से मोतियाबिंद 2-3 महीने में कटकर खत्म हो जाता है।

एक चम्मच पिसा धनिया एक कप पानी में उबालकर छान लें ठंडा होने पर सुबह शाम आँखों में डाले इससे भी मोतियाबिंद में आराम मिलता है।

हल्दी मोतियाबिंद होने से रोकती है। हल्दी में ऐसा रसायन होता है जो रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है और साइटोकाइन्स तथा एंजाइम को नियंत्रित करता है, इसलिए हल्दी का नियमित सेवन करना चाहिए।

मोतियाबिंद और रतौंधी हो जाने पर नीम के तेल को सलाई से आंखों में अंजन की तरह से लगाएं।

मोतियाबिंद से बचाव के लिए सुबह मुंह में ठंडा पानी भरकर पूरी आँखें खोलकर आंखों पर साफ पानी के 8-10 बार छींटे मारें।

एक चम्मच त्रिफला चूर्ण, आधा चम्मच देसी घी और 1 चम्मच शहद को मिला लें। इसे रोज सुबह खाली पेट ले। इससे मोतियाबिंद के साथ-साथ आंखों की कई दूसरी बीमारियों से भी बचाव होता है।

प्रतिदिन गाजर, संतरे, दूध और घी का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें।

एक बूंद प्याज का रस और एक बूंद शहद मिलाकर इसे काजल की तरह रोजाना आंख में लगाएं।

एक चम्मच घी, दो काली मिर्च और थोड़ी सी मिश्री मिलाकर दिन में तीन बार इसका सेवन करें।

सौंफ और धनिए को बराबर मात्रा में लेकर उसमें हल्की भुनी हुई भूरी चीनी मिलाएं इसको एक एक चम्मच सुबह शाम सेवन करने से भी बहुत लाभ मिलता है।

6 बादाम की गिरी और 6 दाने साबुत काली मिर्च पीसकर मिश्री के साथ सुबह पानी के साथ लेने पर भी मोतियाबिंद में लाभ मिलता है।

आँखों की तकलीफ में गाय के दूध का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

मुँह के छाले

कत्था, मुलहठी का चूर्ण और शहद मिलाकर मुँह के छालों पर तीन चार दिन तक दिन में 2-3 बार लगाना चाहिए।

दिन में 3-4 बार शुद्ध घी या मक्खन को मुँह के छालों में लगाना चाहिए।

नीबू के रस में शहद मिलाकर इसके कुल्ले करने से भी मुँह के छाले शीघ्र दूर होते हैं।

मुहँ के छाले होने पर अमृतधारा में शहद मिलाकर उसे दिन में 3-4 बार रुई से लगाना चाहिए।

दो ग्राम भुना हुआ सुहागा का बारीक चूर्ण पंद्रह ग्राम ग्लिसरीन में मिलाकर दिन में दो तीन बार मुँह एवं जीभ के छालों पर लगायें।

पानी में नारियल का तेल मिलाकर उसके गरारे करने से भी जल्दी लाभ मिलता है।

अलसी के कुछ दाने दिन में 2-3 बार चबाने से मुहँ के छालों में आराम मिलता है।

मट्ठा पीने से छालों में शीघ्र लाभ मिलता है।

नीम के टूथपेस्ट या नीम के मंजन से भी मुँह के छालों में आराम मिलता है।

सूखे पान के पत्ते का चूर्ण बनाकर इस चूर्ण को शहद में मिलाकर दिन में 3-4 बार चाटना चाहिए।

शहद में मुलहठी का चूर्ण मिलाकर इसका लेप मुँह के छालों पर करें और लार को मुँह से बाहर टपकने दें।

छोटी हरड़ को महीन पीसकर छालों पर लगाने से मुँह तथा जीभ के छालों से निश्चित रूप से छुटकारा मिलता है। इसे दिन में दो तीन बार अवश्य ही लगायें।

तुलसी की चार-पाँच पत्तियां नित्य सुबह और शाम चबाकर ऊपर से दो घूँट पानी पीयें। मुँह के छाले शीघ्र ठीक जाते है।

मुँह में छाले होने पर सुबह शाम अडूसा के 2-3 पत्तों को चबाकर उनका रस चूसना चाहिए।

कत्थे को मुहँ के छालों में लगाने से जल्द लाभ मिलता है।

अमरूद के कोमल ताजे पत्तों में कत्था मिलाकर पान की तरह चबाने से भी मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

झुर्रियों से बचाव

एलोवेरा एवं शहद एक प्रातिक मॉइस्चराइजर हैं। त्वचा में नमी का स्तर बढ़ाने के लिए इन्हे प्रतिदिन आजमाएं इनसे भी झुर्रियां कम होंगी।

उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर में कोलाजिन बनाना बंद हो जाता है, जिससे त्वचा में लचीलापन कम हो जाता है। इस बचने के लिए नमीवाला साबुन और क्रीम का रोज इस्तेमाल करें। नित्य विटामिन सी युक्त क्रीम प्रयोग करें और ज्यादातर समय धूप से दूर रहें।

त्वचा को झुर्रियों से बचाने के लिए नियमित रूप से ताजे फलों जैसे आम, जामुन, संतरा, मौसमी, लीची, सेव, अंगूर, नाशपाती, पपीता, अनार और हरी सब्जियों पालक, बंदगोभी और दिन में कम से कम एक बार सलाद का सेवन करना चाहिए। इनमें ढेर सारे विटामिन एवं खनिज मसलन आयरन, विटामिन सी, विटामिन बी, फाइबर इत्यादि होते हैं जो अत्यंत हीं लाभकारी होते हैं तथा त्वचा को जवान एवं खूबसूरत बनाये रखते हैं।

पेट साफ रखने और कब्ज जैसी समस्याओं को दूरकर भी चेहरे पर झुर्रियां पड़ने से रोक सकते हैं।

तनाव से यथासंभव बचे। तनाव से शरीर में एक रसायन कोरटीसोल का स्राव होता है जो त्वचा को नुकसान पहुंचाता है जिससे झुर्रियां शीघ्र पड़ती हैं।

गुस्सा करने से बचे। गुस्सा करने अथवा तरह तरह से मुंह बनाने से भी चेहरे पर उम्र के पहले हीं झुर्रियां पड़

जाती हैं।

अंडे के सफेद हिस्से से झुर्रियोंवाले हिस्से पर मालिश करने से जल्दी ही इस परेशानी पर विजय प्राप्त कर लेंगे।

गुलाबल को फ्रीजर में जमाकर इसे नियमित रूप से झुर्रियोंवाली जगह पर मलें। त्वचा टाइट रहेगी।

गुनगुने पानी से चेहरा अच्छी तरह धोएं फिर उसे खुरदरे तौलिए से रगड़कर सुखा लें। आधा चम्मच दूध की ठंडी मलाई में नीबू के रस की चार पाँच बूंदें मिलाकर झुर्रियाँ तब तक मलते रहें जब तक कि मलाई घुलकर त्वचा में समा न जाए। आधा घंटे बाद पानी से धो डालें। साबुन का प्रयोग न करें। एक माह तक नियमित इस प्रयोग से झुर्रियाँ दूर होती हैं तथा चेहरे के दाग-धब्बे भी गायब हो जाते हैं।

खीरे के रस या फिर खीरे के छोटे-छोटे पीस काटकर झुर्रियोंवाली जगह पर लगाकर उसकी मालिश करें।

हल्दी या चंदन का लेप लगाने से भी झुर्रियों में लाभ मिलता हैं।

जब झुर्रियां पड़ती हैं तो त्वचा पर गहरे रंग के धब्बे दिखाई देने लगते हैं। इसका मतलब कि मृत कोशिकाएं चेहरे को बूढा बना रहीं हैं। इसको दूर करने के लिए चेहरे पर स्क्रबिंग करनी चाहिए जिससे डेड सेल्स हट जाएं और नई त्वचा सामने आ जाए।

पके हुए पपीते का एक टुकडा काटकर चेहरे पर घिसें या मसलकर चेहरे पर लगाएं। कुछ देर बाद धो लें। ऐसा लगातार करने से चेहरे की झुर्रियाँ दूर होती हैं, व चेहरे की रंगत भी निखरती है।

त्वचा की झुर्रियाँ मिटाने के लिए आधा गिलास गाजर का रस नित्य खाली पेट कम से कम 15 दिन तक लें।

अंकुरित चने व मूंग सुबह-शाम खाएँ।

सर्दियों में तेल से मालिश करके गरम पानी से नहाएं और नहाने के बाद क्रीम से भी मालिश करें। इससे त्वचा टाइट रहेगी और रूखी भी नहीं होगी।

विटामिन सी और ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर आहार जैसे की मछली आदि में होते है उसका ज्यादा से ज्यादा सेवन करें इससे त्वचा जवाँ बनी रहती है।

चेहरे पर कॉफी पाउडर का लेप लगाने से कॉफी पाउडर में मौजूद कैफीन की वजह से चेहरे की झुर्रियां बहुत तेजी से खत्म होती है।

झुर्रियों के सफल उपचार के लिए पानी पीना बहुत जरूरी है, दिन में कम से 10-12 गिलास पानी चाहिए।

सुंदर, गोरी और टाइट त्वचा के लिए सप्ताह में 1-2 बार चंदन फेस पैक लगाना चाहिए। चंदन पाउडर का पैक चेहरे पर पड़े गहरे दाग धब्बे, झाइयां और झुर्रियों को जल्दी दूर करता है।

हर रात को कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें, इससे चेहरे के डार्क सर्किल और आंखें सूजी नजर नहीं आएंगी। कभी भी तकिये में मुंह छिपाकर नहीं सोएं क्योंकि इससे भी चेहरे पर झुर्रियां पड़ जाती हैं।

नजर तेज करने के उपाय

आंखों के स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद जरूरी है, नहीं तो आंखों के नीचे काले घेरे पड़ जाते हैं और रोशनी भी कम होती है।

जब आँख भारी होने लगें, नींद का समय हो जाए, तब जागना उचित नहीं। सूर्योदय के बाद सोये रहने, दिन में सोने और रात में देर तक जागने से आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है और धीरे-धीरे आँखें रुखी और बेजान होने लगती हैं।

लगातार बिस्तर पर लेटकर और यात्रा के दौरान पढ़ना नहीं चाहिए। पढ़ाई के समय आंखों को पर्याप्त विश्राम

दें। सूर्य की और भी टकटकी लगाकर नहीं देखना चाहिए।

आंखों की रोशनी तेज करने के लिए अपनी खुराक में प्याज और लहसुन को जरूर शामिल करें। इनमें सल्फर होता है जो आंखों के लिए ग्लूटाथाइन नामक एंटीऑक्सीडेंट तैयार करता है, जिससे नेत्रों की ज्योति बढ़ती है।

सोया व इसके उत्पाद में फैट्स बहुत कम व प्रोटीन बहुत अच्छी मात्रा में होता है। इसमें जरूरी फैटी एसिड, विटामिन ई व कई जरूरी तत्त्व होते हैं जो आंखों के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं।

लगातार टीवी देखने से आंखों की ज्योति घटती है क्योंकि टीवी से निकलनेवाली घातक किरणे आँखों को बहुत ज्यादा नुकसान पहुँचती है। कभी भी बहुत पास या बहुत दूर और लेटकर भी टीवी नहीं देखना चाहिए।

सुबह मुहँ में पानी भरकर आँखें खोलकर साफ पानी के छीटें आँखों में मारने चाहिए इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है।

प्रात: खाली पेट आधा चम्मच ताजा मक्खन, आधा चम्मच पसी मिश्री और 5 पिसी काली मिर्च मिलाकर चाट लें, इसके बाद कच्चे नारियल की गिरी के 2-3 टुकड़े खूब चबा-चबाकर खाये और ऊपर से थोड़ी सौंफ चबाकर खा लें फिर दो घंटे तक कुछ भी न खाये। यह क्रिया 2-3 माह तक जरूर करें।

बालों पर रंग, हेयर डाई और केमिकल शैंपू लगाने से परहेज करें।

रात को 1 चम्मच त्रिफला मिट्टी के बर्तन में भिगाकर सुबह छाने हुए पानी से आँखें धोयें। इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है और कोई बीमारी भी नहीं होती।

प्रात: नियमित रूप से हरी घास पर 15-20 मिनट तक नंगे पैर टहलना चाहिए। घास पर ओस की नमी रहती है नंगे पैर इस पर टहलने से आँख को तनाव से राहत मिलती है और रोशनी बढ़ती है।

पैरों के तलवे की सरसों के तेल से नियमित मालिश करनी चाहिए। नहाने से 10 मिनट पूर्व पैरों के अंगूठों को सरसों के तेल से तर करने से आँखों की रोशनी लंबे समय तक कायम रहती है।

पालक, पत्ता गोभी, हरी सब्जियाँ और पीले फल खाएं। विटामिन ए, सी और ई से भरपूर कई पीले फल हमारी आंखों के लिए फायदेमंद हैं। इसके अतिरिक्त पपीता, संतरा, नीबू आदि के सेवन से दिन की रोशनी में हमारे देखने की क्षमता बढ़ती हैं।

आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिए प्रतिदिन 1-2 गाजर खूब चबा-चबाकर खाएँ। गाजर का रस निकालकर भोजन के घंटे भर बाद पिएँ।

नियमित रूप से अंगूर खाएं। अंगूर के सेवन से रात में देखने की क्षमता बढ़ती है।

2 अखरोट और 3 हरड की गुठली को जलाकर उनकी भस्म के साथ 4 काली मिर्च को पीसकर उसका अंजन करने से आँखों की रोशनी बढती है।

10 ग्राम छोटी इलाइची, 20 ग्राम सौंफ के मिश्रण को महीन पीस लें। एक चम्मच चूर्ण को दूध के साथ नियमित रूप से पीने से आंखों की ज्योति बढ़ती है।

अनार के 5 से 6 पत्ते पीसकर दिन में 2 बार लेप करने से दुखती आँख में लाभ होता हे और रोशनी भी बढ़ती है।

300 ग्राम सौंफ को अच्छे से साफ करके कांच के बर्तन में रख लें अब बादाम और गाजर के रस से सौंफ को तीन बार भिगोएँ जब सूख जाए तो इसे रोज रात दूध के साथ लें। इससे भी आँखों की रोशनी बढ़ती है।

सूखें आँवले को रात में पानी में अच्छी तरह धोकर भिगो दें फिर दिन में 3 बार इसे रुई से आँखों में डालें और आँवले का ज्यादा से ज्यादा किसी न किसी रूप में अपने खाने-पीने में अवश्य प्रयोग करें। 3 माह के अंदर ही

चश्मा उतर जायेगा।

प्रतिदिन भोजन के साथ 50 से 100 ग्राम मात्रा में पत्तागोभी के पत्तों का सलाद बारीक कतरकर, इन पर पिसा हुआ सेंधा नमक और काली मिर्च डालकर खूब चबा-चबाकर खाएँ।

शारीरिक दर्द के उपचार

अखरोट के तेल की मालिश करने से हाथ-पैरों की ऐंठन-दर्द जल्दी ही दूर हो जाता है।

10 ग्राम कपूर और 200 ग्राम सरसों का तेल शीशी में भरकर उसे बंद करके धूप में रख दें। जब दोनों वस्तुएँ मिलकर एक हो जाएं तब इस तेल की मालिश से हर तरह का बदन दर्द, मांसपेशियों का दर्द शीघ्र ही ठीक हो जाता हैं।

बदन दर्द में हल्दी चूर्ण को दूध के साथ लेने पर शीघ्र ही राहत मिलती है।

बदन दर्द से बचने के लिए फल और सब्जियों का सेवन अधिक से अधिक करें।

लहसुन की चार पाँच कलियाँ छीलकर और आधा चम्मच अजवायन के दाने तीस ग्राम सरसों के तेल में डालकर धीमी-धीमी आँच पर पकायें। लहसुन और अजवायन काली पड़ने पर तेल उतारकर छान लें। इस हल्के गर्म तेल की मालिश करने से हर प्रकार के बदन दर्द में आराम मिलता है।

उल्टी और दस्त

उल्टी होने पर नीबू का रस पानी में घोलकर लेने से शीघ्र फायदा होता है।

एक-दो लौंग, दालचीनी या इलायची मुहँ में रखकर चूसिए। यह मसाले उल्टियाँ विरोधक औषधियों होने के कारण उल्टियाँ रोकने में बहुत मददगार साबित होते है।

तुलसी के पत्तों का एक चम्मच रस शहद के साथ लेने से उल्टी में लाभ मिलता है।

एक चम्मच प्याज का रस पीने से भी उल्टी में लाभ मिलता है।

गर्मियों में यदि बार बार उल्टियाँ आती है तो बर्फ चूसनी चाहिए।

पुदीने के रस को लेने से भी उल्टी में लाभ मिलता है।

धनिये के पत्तों और अनार के रस को थोड़ी-थोड़ी देर के बाद बारी-बारी से पीने से भी उल्टी रुक जाती है।

चौथाई चम्मच सोंठ एक चम्मच शहद के साथ लेने से उल्टी में शीघ्र आराम मिलता है।

नीबू का टुकड़ा काले नमक के साथ मुंह में रखने से उल्टी महसूस नहीं होती, रुक जाती है।

आधा चम्मच पिसे जीरे का पानी के साथ सेवन करने से उल्टियों से शीघ्र छुटकारा मिलता है।

एक गिलास पानी में एक चम्मच सेब का सिरका डालकर पिएं, उल्टी में तुरंत आराम मिलेगा।

पित्त की उल्टी होने पर शहद और दालचीनी मिलाकर चाटें।

हरड़ को पीसकर शहद के साथ मिलाकर चाटने से उल्टी बंद होती है।

दही, भात को मिश्री के साथ खाने से दस्त में आराम आता है।

एक एक चम्मच अदरक, नीबू का रस काली मिर्च के साथ लेने से दस्त में आराम मिलता है।

सौंफ और जीरे को बराबर-बराबर मिलाकर भूनकर पीस लें। इसे आधा-आधा चम्मच पानी के साथ दिन में तीन बार लेने से दस्तों में फायदा मिलता है।

केले, सेब का मुरब्बा और पके केले का सेवन करें, दस्त में तुरंत आराम मिलेगा।

अदरक का टुकड़ा चूसें या अदरक की चाय पियें। पेट की मरोड़ भी शांत होती है और दस्त में भी आराम

मिलता है।

दस्त रोकने के लिए चावल के माड़ में नमक और काली मिर्च डालकर उसका सेवन करें, दस्त रुक जाएंगे।

जामुन के पेड़ की पत्तियाँ पीसकर उसमें सेंधा नमक मिलाकर चौथाई चम्मच दिन में दो बार लेने से दस्त रुक जाते हैं।

दस्त आने पर दूध और उससे बनी हुई चीजों का सेवन बिलकुल न करें।

दस्त आने पर दस्त के साथ शरीर के खनिज वा तरल पदार्थ बाहर निकलते है इनकी कमी पूरी करने के लिए ओआरएस का घोल पियें।

सरसों के तेल में नमक मिलाकर गुनगुना करके पूरे बदन पर मालिश करके गर्म पानी में नहा लें। इससे तुरंत राहत मिलती है।

टाइफाइड बुखार

पानी खूब पीएं और पीने के पानी को पहले गर्म करें और उसे ठंडा होने के बाद पीये। अधिक पानी पीने से शरीर का जहर पेशाब और पसीने के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है।

लहसुन की कली पांच से दस ग्राम तक काटकर तिल के तेल में या घी में तलकर सेंधा नमक डालकर खाने से सभी प्रकार का बुखार ठीक होता है।

तेज बुखार आने पर माथे पर ठंडे पानी का कपड़ा रखें तो बुखार उतर जाता है और बुखार की गर्मी सिर पर नहीं चढ़ती है।

फ्लू में प्याज का रस बार-बार पीने से बुखार उतर जाता है और कब्ज में भी आराम मिलता है।

पुदीना और अदरक का काढ़ा पीने से बुखार उतर जाता है। काढ़ा पीकर घंटे भर आराम करें, बाहर हवा में न जाएं।

पान का रस, अदरक का रस और शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह-शाम पीने से आराम मिलता है।

यदि जुकाम या सर्दी-गर्मी में बुखार हो तो तुलसी, मुलेठी, गाजवां, शहद और मिश्री को पानी में मिलाकर काढा बनाएं और पीएं। इससे जुकाम सही हो जाता है और बुखार भी जल्द ही उतर जाता है।

कच्चे आम को आग या पानी में पकाकर इसका रस पानी के साथ मिलाकर पीएं।

बुखार होने पर तुलसी की चाय पीने से आराम मिलता है। इसके लिए 20 तुलसी की पत्तियां, 20 काली मिर्च, थोड़ी सी अदरक, जरा सी दालचीनी को पानी में डालकर खूब खौलाएं। अब इस मिश्रण को आंच से उतारकर छानें और इसमें मिश्री या चीनी मिलाकर गर्म-गर्म पीएं।

तुलसी और सूरजमुखी के पत्तों का रस पीने से टायफायड बुखार ठीक हो जाता है। तीन दिन तक सुबह-सुबह इसका प्रयोग करें।

बुखार होने पर दूध, साबूदाना, चाय, मिश्री आदि हल्की चीजें खाएं।

मलेरिया

नीम तेल में नारियल या सरसों का तेल मिलाकर शरीर पर मालिश करने से भ्मच्छरों के कारण उत्पन्न मलेरिया का बुखार उतर जाता है।

गिलोय के काढ़े या रस में शहद मिलाकर 40 से 70 मिलीलीटर की मात्रा में नियमित सेवन करने से मलेरिया में लाभ होता है।

लगभग 40 ग्राम गिलोय को कुचलकर मिट्टी के बर्तन में पानी मिलाकर रात भर ढककर रख दें। सुबह इसे मसलकर छानकर रोगी को अस्सी ग्राम मात्रा दिन में तीन बार पीने से बुखार दूर हो जाता है।

अमरुद का सेवन मलेरिया में लाभप्रद होता है। यदि मलेरिया हो जाए तो रोज दिन में तीन बार अमरूद अवश्य खाएं।

मलेरिया के उपचार के लिए 10 ग्राम तुलसी के पत्ते और 7-8 मिर्च को पानी में पीसकर सुबह और शाम लेने से बुखार ठीक हो जाता है। इसमें शहद भी मिला सकते हैं। अनेक गुणों के साथ ही तुलसी मच्छरों को भगाने में भी मददगार साबित होती है।

थोड़ी सी अदरक लेकर उसमें 2-3 चम्मच किशमिश डालकर पानी के साथ उबालें। जब तक पानी आधा नहीं रह जाता इसे उबालते रहें। थोड़ा ठंडा होने पर इसे दिन में दो बार लें। इससे मलेरिया का बुखार कम करने में बहुत मदद मिलती है।

हरसिंगार के पत्ते का सेवन अदरक के रस के साथ शक्कर मिलाकर किया जाये तो मलेरिया में लाभ होता है।

मलेरिया में नीम के तने की छाल का काढ़ा दिन में तीन बार पिलाने से लाभ होता है। इससे बुखार में आराम मिलता है।

थोड़े से नीम के हरे पत्ते और चार काली मिर्च एक साथ पीस लें। फिर इसे थोड़े से पानी में मिलाकर उबाल लें। इस पानी को छानकर पीने से लाभ होता है।

रूखी त्वचा

आधा चम्मच शहद में एक चम्मच गुलाबजल और एक टी स्पून मिल्क पाउडर डालकर पेस्ट बनाएं। इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं। बीस मिनट बाद पानी से धो लें।

रूखी त्वचा के लिए अंडे भी बहुत फायदेमंद हैं। अंडे का पीला हिस्सा लगाने से चेहरे की शुष्कता समाप्त होती है।

त्वचा ज्यादा रूखी है और उसमें जलन होती है, तो ऐसे में 2 टेबल स्पून सिरके को एक मग पानी में मिलाएं और नहाने के बाद जहां-जहां रूखी त्वचा हो वहां लगाइए, फायदा होगा।

एक चम्मच तिल या जैतून के तेल में थोडी सी क्रीम या दूध की मलाई मिलाकर अच्छी तरह फेंट लीजिए, फिर उसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं। 15 मिनट बाद हलका मालिश करते हुए चेहरा सादे पानी से धो लीजिए। इससे चेहरा नर्म, मुलायम और चमकदार हो जाएगा।

शुष्क चेहरे पर ठंडा दूध जैतून के तेल में मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

केले को मसलकर चेहरे पर लगाने से भी लाभ होता है।

शीशम का तेल या सूरजमुखी के तेल को दूध में मिलाकर लगाने से रूखी त्वचा की खोई रंगत लौट आती है।

बादाम का तेल और शहद बराबर-बराबर मात्रा में मिलाकर नाखूनों और क्यूटिकल्स में लगाकर मालिश करें। 15 मिनट बाद बाद गीले तौलिए से पोंछ लीजिए, रूखी त्वचा में निखार आएगा।

तीन टेबल स्पून गुलाबजल में एक टेबल स्पून ग्लिसरीन मिलाकर हाथों और पैरों की त्वचा पर लगाएं और आधे घंटे बाद सादे पानी से धो लीजिए, रूखी त्वचा चिकनी और साफ हो जाएगी।

दाद, खाज, खुजली और छाजन

रक्तदोष से त्वचा पर जब लाल चकत्ते उठे हों, मुंह की हड्डियां सूज गई हो, दांतों से खून निकल रहा हो,

दाद या बेरी-बेरी रोग हो तो टमाटर का रस दिन में 3-4 बार पीने से लाभ होता है। कुछ सप्ताह तक रोजाना टमाटर का रस पीने से चर्मरोग ठीक हो जाते हैं।

अंजीर का दूध लगाने से दाद मिट जाते हैं।

पके केले के गूदे में नीबू का रस मिलाकर लगाने से दाद, खाज, खुजली और छाजन आदि रोगों में लाभ होता है।

दाद, खाज और खुजली में मूंगफली का तेल लगाने से आराम आता है।

सुपारी को पानी के साथ घिसकर लेप करने से उकवत और चकत्ते आदि रोग दूर हो जाते हैं।

शरीर की त्वचा पर कहीं भी चकत्ते हां तो उन पर नीबू के टुकड़े काटकर फिटकरी भरकर रगड़ने से चकत्ते हल्के पड़ जाते हैं और त्वचा निखर उठती है।

नीबू के टुकड़े को काटकर दाद पर मलने से दाद की खुजली कम हो जाती है और थोड़े ही दिनों में दाद बिल्कुल मिट जाता है। इसको शुरूआत में दाद पर लगाने से कुछ जलन सी महसूस होती है।

एक कप गाजर का रस रोजाना पीने से त्वचा के रोग ठीक हो जाते हैं।

त्वचा के किसी भी तरह के रोगों में मूली के पत्तों का रस लगाने से लाभ होता है।

चक्कर आना

तुलसी के पत्तों का रस 5 बूंद और चीनी एक चम्मच आधा कप पानी में मिलाकर सेवन करने से लू के मौसम में चलनेवाली गर्म हवा नहीं लगती है तथा चक्कर नहीं आते।

तुलसी का रस, अदरक का रस और शहद मिलाकर पीने से चक्कर आने बंद हो जाते हैं।

चीनी और सूखा धनिया 2-2 चम्मच मिलाकर चबाने से चक्कर आना बंद हो जाता है।

एक कप गर्म पानी में लगभग 2 चम्मच नीबू का रस मिलाकर पीने से चक्कर आना बंद होता है।

कालीमिर्च चबाने से जी नहीं मिचलाता और चक्कर नहीं आते।

2 लौंग को 1 कप पानी में उबालकर पीने से चक्कर आना बंद होते हैं।

छोटी इलायची के काढ़े को गुड़ में मिलाकर सुबह-शाम पीने से बार-बार चक्कर आना बंद हो जाता है।

गर्मी के कारण चक्कर आते हों व जी मिचलाता हो तो आंवले का शर्बत पीना चाहिए।

4-5 मुनक्के को पानी में मथकर पीने से चक्कर आना बंद हो जाते हैं।

प्याज के रस को सूंघने से चक्कर आना ठीक हो जाता है।

सौंफ को पीसकर सिर पर लगाने से गर्मी के कारण आनेवाले चक्कर और सिर दर्द ठीक हो जाते हैं।

घुटनों का दर्द

सुबह खाली पेट तीन-चार अखरोट की गिरियां निकालकर कुछ दिनों तक खाना चाहिए। इसके नियंत्रित सेवन से घुटनों के दर्द में आराम मिलता है। नारियल की गिरी भी खाई जा सकती है। इससे घुटनों के दर्द में राहत मिलती है।

तीन से छह लिटर पानी पीने की आदत बनानी चाहिए।

हरी सब्जी और फल या इनके जूस का सेवन करना चाहिए।

रात्रि में रोगियों को घुटनों पर नीकैप या क्रेप बैंडेज बांधकर सोना चाहिए।

आराम करें और वजन उठानेवाले कार्यों से बचें।

किसी भी प्रकार की सूजन को कम करने के लिए घुटने को जहां तक संभव हो, ऊपर उठाकर रखें।

घुटनों के नीचे अथवा बीच में तकिया रखकर सोएं।

सुबह खाली पेट सप्ताह में एक बार एक चाय का चम्मच अजवायन मुँह में रखें और पानी से निगल लें।

श्वेत प्रदर

प्रात:-सायं 20-25 अनार के ताजे पत्ते 10-12 काली मिर्च के साथ पीस लें। इसमें आधा गिलास पानी डालें फिर छानकर पी जाएं।

भुनं चने में गुड़ की शक्कर मिलाकर खाएं। बाद में एक कप दूध में देशी घी डालकर पिएं, लाभ होगा।

जीरा भूनकर चीनी के साथ खाएं।

प्रतिदिन प्रात:-सायं फिटकरी के पानी से गुप्तांगों को अंदर तक धोयें।

एक माह तक प्रतिदिन 10 ग्राम सोंठ एक कप पानी में काढा बनाकर पियें।

एक ग्राम कच्ची फिटकरी एक केले के बीच में से काटकर भर दें। इसे दिन या रात में एक बार खाएं। सात दिन में प्रदर ठीक होगा।

प्रात:-सायं एक बडा चम्मच तुलसी का रस, बराबर शहद लेकर चाटने से आराम होगा।

3 ग्राम शतावरी या सफेद मूसली, 3 ग्राम मिश्री, इसका चूर्ण सुबह-शाम गर्म दूध से लें। इससे रोग तो दूर होगा ही साथ कमजोरी भी दूर हो जाएगी।

माजूफल, बडी इलायची, मिश्री समान मात्रा में पीस लें। एक हफ्ते तक दिन में तीन बार लें। बाद में दिन में एक बार 21, दिन तक लें, लाभ होगा।

प्रात:-शाम दो चम्मच प्याज का रस बराबर मात्रा में शहद मिलाकर पिये।

पीपल के दो चार कोमल पत्ते लेकर कूट-पीसकर लुगदी बनाकर दूध में उबालकर पीने से स्त्रियों के अनेक रोग दूर हो जाते हैं, जैसे मासिक धर्म की अनियमितता तथा प्रदर रोग।

एक चम्मच पिसे आंवले के पाउडर में 2 चम्मच शहद मिलाकर दिन में एक बार खायें।

खटाई से परहेज करें।

प्रात: खाली पेट 20 मिली. आंवले का रस व 2 चम्मच शहद लगातार एक माह तक लें श्वेत प्रदर ठीक होगा।

केला खाकर ऊपर से दूध में शहद डालकर पियें। ये कम से कम तीन माह लगातार लें। गर्म दूध में शहद न डालें।

कच्चे केले की सब्जी खायें।

दो केले शहद में डालकर खायें।

गर्मी के दिनों में फालसा खूब खायें व इसका शरबत पियें।

कच्चा टमाटर खायें।

सिंघाडे के आटे का हलुआ तथा इसकी रोटी खाएं।

बलवर्धन नुस्खे

लगभग 20 ग्राम उड़द की दाल के छिलके उतारकर रात के समय पानी में भिगों दें। सुबह इस दाल को बारीक पीसकर पिट्ठी बना लें और कड़ाही में डालकर घी के साथ गुलाबी होने तक सेक लें। इसके बाद एक

दूसरे बर्तन में 250 ग्राम दूध डालकर उबाल लें। दूध के उबलने पर इसमें सिंकी हुई उड़द की दाल डालकर पका लें। पकने पर इसमें शक्कर डालकर नीचे उतार लें। इस खीर को ठंडा करके रोजाना सुबह नाश्ते के समय 2 चम्मच शहद के साथ सेवन करने से संसर्ग शक्ति बहुत तेज हो जाती है।

लगभग 250 ग्राम शतावरी घृत में इतनी ही मात्रा में शक्कर, 5 ग्राम छोटी पीपल और 5 चम्मच शहद मिला लें। इस मिश्रण को 1-1 चम्मच की मात्रा में सुबह और शाम दूध के साथ सेवन करने से संसर्ग शक्ति तेज होती है।

कौंच के बीज, उड़द, गेहूं, चावल, शक्कर, तालमखाना और विदारीकंद को बराबर मात्रा में लेकर बारीक चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में दूध मिलाकर आटे की तरह गूंथ लें। इसकी छोटी-छोटी पूड़ियां बनाकर गाय के घी में तल लें। इन पूड़ियों को खाकर ऊपर से दूध पीने से वीर्य की बढ़ोतरी होती है और संसर्ग शक्ति तेज होती है।

दही की मलाई में उतनी ही मात्रा में वंशलोचन, कालीमिर्च, शक्कर, शहद और काली मिर्च मिला लें। इसके बाद मिट्टी के घड़े के मुंह पर साफ कपड़ा बांध दें तथा उस कपड़े से दिए गए मिश्रण को छान लें। इस छने हुए मिश्रण को रोजाना 2-2 चम्मच की मात्रा में घी के साथ सेवन करके ऊपर से दूध पीने से शरीर में ताकत आती है और संसर्ग शक्ति तेज होती है।

30 पीस छोटी पीपल को लगभग 40 ग्राम तिल के तेल या गाय के घी में भूनकर बिल्कुल पाउडर बना लें। फिर उसमें उतना ही शहद और शक्कर मिला दें। इसे 1-1 चम्मच की मात्रा में गाय के ताजा निकले हुए दूध के साथ सेवन करने से बल और वीर्य की वृद्धि होती है।

100-100 ग्राम शतावरी, कौंच के बीज, उड़द, खजूर, मुनक्का और सूखे सिंघाड़े को मोटा-मोटा पीसकर चूर्ण बना लें। 1 लीटर दूध में इतनी ही मात्रा में पानी मिलाकर इसमें चूर्ण को भी मिला लें और हल्की आग पर पकाने के लिए रख दें। पकने पर जब सिर्फ दूध बच जाए तो नीचे उतारकर छान लें। फिर इसमें लगभग 300-300 ग्राम चीनी, वंशलोचन का बारीक चूर्ण और घी मिला लें। इसके बाद इसमें शहद मिलाकर 50 ग्राम की मात्रा में रोजाना सुबह और शाम सेवन करने से बल और वीर्य बढ़ता है।

25 ग्राम खसखस, 25 ग्राम भुने चने, 25 ग्राम खांड और नारियल की गिरी को एक साथ कूटकर पीसकर रख लें। इस चूर्ण को रोजाना 70 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से शरीर में वीर्य और ताकत की बढ़ोतरी होती है।

लौंग, अकरकरा, कबाबचीनी, ऊदस्वालिस और बीजबंद को बराबर की मात्रा में लेकर कूट-पीसकर छान लें। इस चूर्ण के वजन से 2 गुना पुराना गुड़ लेकर इसमें मिला लें और छोटी-छोटी गोलियां बना लें। यह 1-1 गोली रोजाना सुबह और शाम दूध के साथ 21 दिनों तक लेने से शरीर में बल और वीर्य की वृद्धि होती है और संसर्ग करने की शक्ति तेज होती है।

25 ग्राम पिसी-छनी मुलहठी, 25 ग्राम पिसी-छनी असगंध और 12 ग्राम पिसा-छना बिधारा को एकसाथ मिलाकर शीशी में भर लें। सर्दी के मौसम में इसमें से 3 ग्राम चूर्ण को अच्छी तरह से घुटे हुए लगभग 0.12 ग्राम मकरध्वज के साथ मिला लें। इसके बाद इसे मिश्री मिले दूध के साथ रोजाना सुबह-शाम 3-4 महीनों तक सेवन करने से संसर्ग शक्ति तेज होती है।

लगभग 25-25 ग्राम सफेद बूरा, ढाक की छाल का रस, गेंहू का मैदा और शुद्ध घी को एकसाथ मिलाकर हलवा बना लें। इस हलुए को रोजाना सुबह-शाम सेवन करने से शरीर मजबूत बनता है, धातु पुष्ट होती है और संसर्ग करते समय चरम सुख की प्राप्ति होती है।

10 ग्राम भैंस का घी और 10 ग्राम सितोपलादि चूर्ण को किसी कांच या मिट्टी के बर्तन में भरकर रख लें। फिर उसी बर्तन में गाय या भैंस का दूध दूह लें तथा उस दूध को पी लें। रोजाना सुबह और शाम 3-4 महीनों तक

इस दूध का सेवन करने से हर प्रकार की कमजोरी दूर हो जाती है, धातु पुष्ट हो जाता है, बल-वीर्य की बढ़ोतरी होती है, स्तंभन शक्ति बढ़ती है और संसर्ग शक्ति में रुचि उत्पन्न होती है।

सफेद चीनी, ग्वारपाठे का गूदा, घी और मैदा को बराबर मात्रा में एकसाथ मिलाकर हलवा बनाकर खाने से 21 दिन में ही पुरुष की नपुंसकता दूर हो जाती है।

25-25 ग्राम केसर, पीपल, जायफल, जावित्री, अकरकरा, सोंठ, लौंग और लाल चंदन, 6 ग्राम शुद्ध हिंगुल, 6 ग्राम शुद्ध गंधक और 90 ग्राम अफीम ले लें। इन सारी औषधियों को कूटकर और छानकर लगभग 20-20 ग्राम की मात्रा में रख लें। फिर सबको एकसाथ मिलाकर हिंगुल, गंधक और अफीम के साथ खरल में डालकर पानी मिलाकर घोट लें। इसके पूरी तरह से घुट जाने पर 0.36 ग्राम की गोलियां बना लें। यह एक गोली रोजाना सोने से पहले खाकर ऊपर से दूध पीने से संसर्ग करने की शक्ति तेज होती है और स्तंभन शक्ति बढ़ती है।

सूखे विदारीकंद को पीसकर उसमें ताजे विदारीकंद के रस की 7 भावनाएं देकर उसमें मिश्री तथा शहद मिलाकर लगभग 20 ग्राम की मात्रा में नियमित रूप से 3 महीने तक सुबह के समय सेवन करने से बूढ़े लोग भी अपने शरीर में जवानों जैसी ताकत महसूस करते हैं।

10-10 ग्राम जायफल, काला अनार, रुमी मस्तंगी, खस की जड़, बालछड़, दालचीनी, बबूल और शहद, 1 ग्राम कस्तूरी, 9 ग्राम सालममिश्री और 125 ग्राम मिश्री को एक साथ मिलाकर पीसकर छान लें। इस चूर्ण को 6 ग्राम की मात्रा में रोजाना सुबह-शाम 3-4 महीने तक सेवन करने से संसर्ग शक्ति तेज हो जाती है।

तालमखाना, समुद्रशोष, ढाक का गोंद, बीजबंद, बड़े गोखरू, तज और सफेद मूसली को एक साथ मिलाकर कूटकर और पीसकर छान लें। इसके बाद इस चूर्ण के बराबर ही इसमें पिसी हुई मिश्री मिलाकर रख लें। इस चूर्ण को रोजाना सुबह 6 ग्राम की मात्रा में फांककर उसके ऊपर से गाय का धारवाला ताजा दूध पीने से शरीर में ताकत और वीर्य की बढ़ोतरी होती है।

मूसली के लगभग 10 ग्राम चूर्ण को 250 ग्राम गाय के दूध में मिलाकर अच्छी तरह से उबालकर किसी मिट्टी के बर्तन में रख दें। इस दूध में रोजाना सुबह और शाम पिसी हुई मिश्री मिलाकर सेवन करने से लिंग का ढीलापन, शीघ्रपतन, संसर्ग क्रिया में अरुचि, वीर्य की कमी होना आदि रोगों में बहुत लाभ मिलता है।

कौंच को कपिकच्छू और कैवांच आदि के नामों से भी जाना जाता है। संसर्ग करने की शक्ति को बढ़ाने के लिए इसके बीज बहुत लाभकारी रहते हैं। इसके बीजों का सेवन करने से वीर्य की बढ़ोत्तरी होती है, संसर्ग करने की इच्छा तेज होती है और शीघ्रपतन रोग में लाभ होता है। इसके बीजों का उपयोग करने के लिए बीजों को दूध या पानी में उबालकर उनके ऊपर का छिलका हटा देना चाहिए। इसके बाद बीजों को सुखाकर बारीक चूर्ण बना लेना चाहिए। इस चूर्ण को लगभग 5-5 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम मिश्री के साथ दूध में मिलाकर सेवन करने से लिंग का ढीलापन और शीघ्रपतन का रोग दूर होता है।

शतावरी, गोखरू, तालमखाना, कौंच के बीज, अतिबला और नागबला को एकसाथ मिलाकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में बराबर मात्रा में मिश्री मिलाकर 2-2 चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम दूध के साथ रोजाना सेवन करने से स्तंभन शक्ति तेज होती है और शीघ्रपतन के रोग में लाभ होता है। एक घंटा पहले इस चूर्ण को गुनगुने दूध के साथ सेवन करने से संसर्ग क्रिया सफलतापूर्वक संपन्न होती है। वीर्य का पतला होना, यौन-दुर्बलता और विवाह के बाद शीघ्रपतन होना जैसे रोगों में इसका सेवन बहुत लाभकारी रहता है।

मोचरस, कौंच के बीज, शतावरी, तालमखाना को 100-100 ग्राम की मात्रा में लेकर लगभग 400 ग्राम मिश्री के साथ मिलाकर बारीक चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को 2-2 चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करने

से बुढ़ापे में भी संसर्ग क्रिया का पूरा आनंद लिया जा सकता है। इस योग को लगभग 2-3 महीने तक सेवन करना लाभकारी रहता है।

6 चम्मच अदरक का रस, 8 चम्मच सफेद प्याज का रस, 2 चम्मच देशी घी और 4 चम्मच शहद को एक साथ मिलाकर किसी साफ कांच के बर्तन में रख लें। इस योग को रोजाना 4 चम्मच की मात्रा में सुबह खाली पेट सेवन करना चाहिए। इसको लगातार 2 महीने तक सेवन करने से स्नायविक दुर्बलता, शिथिलता, लिंग का ढीलापन, कमजोरी आदि दूर हो जाते हैं।

बबूल की कच्ची पत्तियां, कच्ची फलियां और गोंद को बराबर मात्रा में मिलाकर बारीक चूर्ण बना लें और इनमें इतनी ही मात्रा में मिश्री मिलाकर किसी डिब्बे में रख लें। इस चूर्ण को नियमित रूप से 2 महीने तक 2-2 चम्मच की मात्रा में दूध के साथ सेवन करने से वीर्य वृद्धि होती है और स्तंभन शक्ति बढ़ती है। इसके अलावा यह योग शीघ्रपतन और स्वप्नदोष जैसे रोगों में बहुत लाभकारी होता है।

सफेद मूसली के चूर्ण और मुलहठी के चूर्ण को बराबर मात्रा में मिला लें। इस चूर्ण को 1 चम्मच की मात्रा में सुबह और शाम शुद्ध घी के साथ मिलाकर चाट लें और ऊपर से गर्म दूध पी लें। इस योग को नियमित सेवन करने से धातु वृद्धि होती है, नपुंसकता दूर होती है और शरीर पुष्ट और शक्तिशाली बनता है।

10-10 ग्राम धाय के फूल, नागबला, शतावरी, तुलसी के बीज, आंवला, तालमखाना और बोलबीज, 5-5 ग्राम अश्वगंध, जायफल और रूदंतीफल, 20-20 ग्राम सफेद मूसली, कौंच के बीज और त्रिफला तथा 15-15 ग्राम त्रिकटु, गोखरू को एक साथ जौकुट करके चूर्ण बना लें। इसके बाद इस मिश्रण के चूर्ण को लगभग 16 गुना पानी में मिलाकर उबालने के लिए रख दें। उबलने पर जब पानी जल जाए तो इसमें 10 ग्राम भांगरे का रस मिलाकर दुबारा से उबाल लें। जब यह पानी गाढ़ा हो जाए तो इसे उतारकर ठंडा करके कपड़े से अच्छी तरह मसलकर छान लें और सुखाकर तथा पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में 20 ग्राम शोधी हुई शिलाजीत, 1 ग्राम बसंतकुसुमाकर रस और 5 ग्राम स्वर्ण बंग को मिला लें। इस औषधि को आधा ग्राम की मात्रा में शहद के साथ मिलाकर सुबह-शाम चाटकर ऊपर से गर्म दूध पी लें। इस औषधि को सेवन करने से पुरुषों के शरीर में बल और वीर्य की बढ़ोतरी होती है और वह संसर्ग क्रिया को लंबे समय तक चला सकता है। इस औषधि के सेवन काल के दौरान खटाई, तेज मिर्च-मसालेवाले और तले हुए भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।

मुलहठी के बारीक चूर्ण को 10 ग्राम की मात्रा में घी और शहद से साथ चाटकर ऊपर से दूध पीने से संसर्ग शक्ति बहुत तेज होती है।

सर्दी के मौसम में उड़द की दाल के लड्डू बनाकर रोजाना सुबह के समय खाकर ऊपर से दूध पीने से शरीर में बल और वीर्य की वृद्धि होती है।

कब्ज और गैस

गिलोय के बारीक चूर्ण को गुड़ के साथ बराबर मात्रा में मिलाकर 2 चम्मच सोते समय सेवन करने से कब्ज का रोग दूर हो जाता है।

अजवायन 10 ग्राम, त्रिफला 10 ग्राम और सेंधा नमक 10 ग्राम लेकर कूटकर चूर्ण बना लें। रोजाना 3 से 5 ग्राम इस चूर्ण को हल्के गर्म पानी के साथ सेवन करने से काफी पुरानी कब्ज समाप्त हो जाती है।

थूहर के दूध में काली मिर्च, लौंग या पीपल भिगोकर सुखा लें। कब्ज से परेशान व्यक्ति को काली मिर्च या लौंग खिला देने से पेट बिल्कुल साफ हो जाता है।

सोते समय 1 चम्मच साबुत मेथी दाने को पानी के साथ पीने से कब्ज दूर होगी।

पके टमाटर का रस एक कप पीने से पुरानी से पुरानी कब्ज दूर होती है और आंतों को ताकत भी मिलती है।

रात में सोते समय 1 से 2 चम्मच अलसी के बीज ताजा पानी से निगल लें। आंतों की खुश्की दूर होकर मल साफ होगा।

2 अंजीर को रात को पानी में भिगोकर सुबह चबाकर पानी पीने से पेट साफ हो जाता है।

गाजर के रस का रोजाना सेवन करने से कब्ज ठीक हो जाती है। ऐसे व्यक्ति अर्श रोग से भी सुरक्षित रहते हैं।

4 चम्मच सौंफ 1 गिलास पानी में उबालें। जब आधा पानी रह जाये तो छानकर पीने से कब्ज दूर हो जाएगा।

चुकंदर खाने से पेट की गैस दूर होती है।

6 ग्राम अजवाइन में लगभग 2 ग्राम काला नमक को मिलाकर फंकी देकर गर्म पानी पिलाने से गैस मिटती है।

पेट में गैस बनने पर सुबह 4 कली लहसुन की खाएं इससे पाचन शक्ति बढ़ती है और गैस दूर होती है।

10 पिसी हुई कालीमिर्च को फांककर, ऊपर से गर्म पानी में नीबू निचो ड़कर सुबह-शाम पीते रहने से गैस बनना बंद हो जाती है।

बांझपन

यदि किसी स्त्री को मासिक-धर्म नियमित रूप से सही मात्रा में होता हो, परंतु गर्भ नहीं ठहरता हो तो उन स्त्रियों को मासिक-धर्म के दिनों में तुलसी के बीज चबाने से या पानी में पीसकर लेने अथवा काढ़ा बनाकर सेवन करने से गर्भधारण हो जाता है। यदि गर्भ स्थापित न हो तो इस प्रयोग को 1 वर्ष तक लगातार करें। इस प्रयोग से गर्भाशय निरोग, सबल बनकर गर्भधारण के योग्य बनता है।

छाया में सूखी सफेद आक की जड़ को महीन पीसकर, एक-दो ग्राम की मात्रा में 250 मिलीलीटर गाय के दूध के साथ स्त्री को सेवन कराएं। शीतल पदार्थों का पथ्य देवें। इससे बंद ट्यूब व नाड़ियां खुलती हैं, व मासिक-धर्म व गर्भाशय की गांठों में भी लाभ होता है।

सुबह के समय 5 कली लहसुन की चबाकर ऊपर से दूध पीयें। यह प्रयोग पूरी सर्दी के मौसम में रोज करने से स्त्रियों का बांझपन दूर हो जाता है।

मासिक-धर्म ठीक होने पर भी यदि संतान न होती हो तो रूई के फाये में फिटकरी लपेटकर पानी में भिगोकर रात को सोते समय योनि में रखें। सुबह निकालने पर रूई में दूध की खुर्चन सी जमा होगी। फोया तब तक रखें, जब तक खुर्चन आता रहे। जब खुर्चन आना बंद हो जाए तो समझना चाहिए कि बांझपन रोग समाप्त हो गया है।

हकलाना

12 बादाम पूरी रात पानी में सोखकर रखें। सुबह उनके छिलके उतारकर पीस लें और उन्हें 30 ग्राम मक्खन के साथ सेवन करने से भी हकलाहट में लाभ मिलता है।

10 बादाम और 10 काली मिर्च मिश्री के साथ पीसकर सेवन करें।

गुनगुने ब्राह्मी तेल से सिर पर 30 से 40 मिनट तक मालिश करें। उसके बाद गुनगुने पानी से नहा लें। इससे स्मरण शक्ति में सुधार होता है और अटक कर और हकलाकर बोलने का दोष मिट जाता है।

नियमित रूप से एक आँवले का सेवन करने से हकलाहट कम होती है। सुबह सवेरे एक चम्मच सूखे आँवले का पाउडर और एक चम्मच देसी घी का सेवन करने से भी हकलाहट में लाभ मिलता है।

सोने से पहले छुआरों का सेवन करें पर कम से कम 2 घंटों तक पानी न पीयें। इससे आवाज भी साफ हो जायेगी और हकलाहट भी दूर हो जायेगी।

पैरों की बिवाइयाँ

पैरों को कुछ देर के लिए नीबू का रस मिले पानी में डुबोकर रखें।

पैरों पर पके हुए केले का गूदा लगाएं। आधे घंटे बाद कुनकुने पानी से धो दें।

20 ग्राम मोम और लगभग इतनी ही मात्रा में गेंदे की ताजी बारीक-बारीक कटी हरी पत्तियों को एक बर्तन में लेकर धीमी आंच पर गर्म कीजिए, कुछ देर में मोम पिघलने लगेगी और साथ ही पत्तियों का रस भी मोम के साथ घुल मिल जाएगा। जब मोम पूरी तरह से पिघल जाए, हल्का हल्का खौलने लगे, बर्तन को नीचे उतार दीजिए और ठंडा होने दीजिए। मोम को सोने से पहले पैरों की बिवाइयों पर लगाइए। दिन में भी इस मोम को लगाकर मोजे पहन लें, पैरों की बिवाइयों या कटे-फटे हिस्से दो दिन में ठीक होने लगेंगे।

❑❑❑

खंड-दो
रोगोपचार में उपयोगी

फल, सब्जियाँ और जड़ी-बूटियाँ

नीबू

नीबू शरीर के अंदर फैले विष को नष्ट करता है। इसमें विटामिन सी का भंडार होता है। यह रक्त को शुद्धकरता है तथा त्वचा को स्वस्थ व कांतिमय बनाता है। नीबू का रस खट्टा, वातनाशक, पाचक और उदर विनाशक होता है।

नहाने के पानी में 2-3 नीबू का रस निचोड़कर थोड़ा नमक मिलाकर नहाने से त्वचा में कांति आती है।

नीबू के छिलकों को पीसकर उसमें तोड़ा मक्खन मिलाकर चेहरे पर लगाने से मुंह के दाग ठीक हो जाते हैं।

नीबू के पत्ते पीसकर खाज व चर्म रोग पर लगाने से लाभ होता है।

सूखे हुए नीबू को भूनकर शहद के साथ चाटने से हैजे के कारण हो रही उल्टियां बंद हो जाती हैं।

नीबू के रस को थोड़ा गर्मकरके उसमें शहद मिलाकर दिन में 2-3 बार चाटने से गले का दर्द व गले की दूसरी तकलीफें दूर होती हैं। एक भाग नीबू का रस व चार भाग पानी के गरारेकरने से भी गले के रोग ठीक होते हैं।

नीबू के बीजों का चूर्ण गर्म पानी के साथ खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

भोजन से लगभग आधा घंटा पहले एक गिलास पानी में एक नीबू का रस निचोड़कर पीने से भूख अच्छी लगती है।

सुबह एक गिलास पानी में नीबू का रस और दो चम्मच शहद मिलाकर पीने से मोटापा दूर होता है।

मीठे सोडे में नीबू का रस मिलाकर दांतों पर मंजनकरने से दांत मोतियों की तरह निखर जाते हैं।

दो चम्मच नारियल के तेल में एक टिकिया कपूर व एक नीबू का रस डालकर सिर की मालिशकरने से बालों का झड़ना रुक जाता है।

गले की खराश और टॉन्सिल्स में गुनगुने पानी में एक चम्मच कागजी नीबू डालें और गरारेकरें।

सर्दी एवं जुकाम की स्थिति में गुनगुने पानी में एक चम्मच कागजी नीबू और एक चम्मच शहद डालकर पिएं।

अस्थमा रोगी को गुनगुने पानी में आधा चम्मच कागजी नीबू का रस मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

नीबू के रस में थोड़ा ग्लिसरीन मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह चेहरे के दाग धब्बों को भी दूरकर सकता है।

नीबू में अनेक कैंसररोधी तत्त्व पाए जाते हैं, इनमें पाया जानेवाला लाइमोनीन ट्यूमर्स के बढ़ने को रोकता है।

कैंसर के रोगियों में रेडिएशन और कीमोथेरेपी के दुष्प्रभाव और तनाव को भी कम करने में यह मददगार होता है।

नीबू रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ानेवाले और एंटी-डीप्रेसेंट के रूप में कामकरता है। नीबू के रस से मसूड़ों पर हल्के से मालिश की जाए तो यह खून के स्राव को कमकर देता है। साथ ही, मसूड़ों की दुर्गंध को भी कमकरता है।

एक कप पानी में एक नीबू निचोड़कर फलों और सब्जियों को साफकरें तो यह इनमें उपस्थित पेस्टीसाइड के अवशेषों को हटा देता है।

नीबू विटामिन सी से भरपूर होता है। यह शरीर का मैटाबॉलिज्म बढ़ाता है और वजन कमकरता है। नीबू व

शहद पानी में नियमित रूप से लेने पर महीने भर में ही मोटापा काफी कम हो जाता है।

नीबू-पानी पाचन क्रिया को सही रखता है। यदि एसिडिटी या गेस्ट्रिक समस्या है तो नीबू पानी में शहद डालकर पिएं।

नीबू और पानी दोनों के मिश्रण से शरीर के अंदर की गंदगी और जहरीले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। कब्ज में गर्म पानी में नीबू और शहद मिलाकर पिएं।

पथरी से बचने के लिए रोजाना नीबू पानी पीना चाहिए।

नीबू में विटामिन सी, मिनरल, कैल्शियम और फॉस्फोरस आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। मितली, सीने में जलन और कब्ज जैसी समस्या हो तो एक गिलास गुनगुना नीबू पानी राहत दे सकता है।

गर्मियों में रोजाना एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर पीने से चेहरा चमकने लगता है और शरीर दिन भर ऊर्जावान बना रहता है।

नीबू टॉनिक का कामकरता है। यह खून साफकरने का भी कामकरता है। नीबू के सेवन से कब्ज दूर हो जाती है।

बार-बार हिचकी आ रही हो तो बस एक गिलास नीबू पानी पी लें। हिचकी से तुरंत आराम मिल जाएगा।

नीबू पानी पीने से मूत्र से संबंधित परेशानियां नहीं होतीं। यह जीवाणुओं को फ्लशकर देता है। इसके नियमित सेवन से मूत्रवाह संस्थान के संक्रमण को भी कम किया जा सकता है।

रोजाना सुबह गरम पानी में नीबू डालकर पीने से शरीर से फैट कम होता है, क्योंकि नीबू विटामिन सी से भरपूर होता है और इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। इसी कारण वजन कम होता है। रोज सुबह खाली पेट गरम पानी में नीबू और शहद डालकर पीने से फायदा होता है।

नीबू में भरपूर मात्रा में एसकॉर्बिक एसिड होता है, जिससे जलने, कटने और चोट में फायदा होता है। चोट पर दो बूंद नीबू का रस डालें। इससे घाव जल्दी भरते हैं। इसके साथ ही एसकॉर्बिक एसिड हड्डियों, कार्टिलेज और टिश्यू के लिए अच्छा होता है।

बहुत से लोगों को कॉफी और चाय बार-बार पीने की आदत होती है। ऐसे लोगों को नीबू पानी जरूर पीना चाहिए। नीबू पानी शरीर को ऊर्जा देता है, जिससे चाय या कॉफी की जरूरत नहीं पड़ती। यह आदत धीरे-धीरे जाती है, इसीलिए अपनी खुराक में नीबू शामिलकरें। इससे चाय-कॉफी पीने की इच्छा कम होती जाती है।

बेमौसम होनेवाली कफ और खराश की समस्या में नीबू फायदेमंद होता है। नीबू पानी में शहद मिलाकर पीना चाहिए। शहद और नीबू दोनों में एंटी-बैक्टीरियल तत्त्व होते हैं, जो बैक्टीरिया और जर्म्स को साफकरते हैं।

नीबू पानी शरीर के इम्यून सिस्टम के लिए बहुत फायदेमंद है। यह एसिडिटी या गैस्ट्रिक समस्या में पेट को बहुत आराम दिलाता है। साथ ही, पेट को तमाम इन्फेक्शंस से भी बचाता है। नीबू में विटामिन सी और एसकॉरबिक एसिड होता है, जिससे पेट ठीक रहता है। इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी तत्त्व होते हैं, जो पेट में मौजूद बैक्टीरिया से लड़ते हैं और सर्दियों में खांसी-जुकाम से बचाते हैं।

नीबू में ऐसे तत्त्व होते हैं जिनसे डाइजेस्टिव सिस्टव से टॉक्सिंस (विषैले तत्त्व) खत्म हो जाते हैं, इसीलिए नीबू को अपनी रोजाना की खुराक में शामिल करना चाहिए। नीबू पानी से बदहजमी या पेट से जुड़ी और बीमारियां जैसे मिचली, हार्टबर्न और ब्लोटिंग (पेट में सूजन) आदि से आराम मिलता है।

फैट कम करने में भी नीबू बहुत लाभदायक है। इसके लिए नीबू को गुनगुने पानी में शहद के साथ लेना चाहिए।

नीबू में ऐसे तत्त्व होते हैं, जिससे शरीर खासकर पेट में से विषैले तत्त्व साफ हो जाते हैं। यह सब नीबू में पाए जानेवाले साइट्रस के कारण होता है। इससे खून साफ होता है। वहीं, जिन लोगों को यूरिन से जुड़ी परेशानियां होती हैं, उनके लिए नीबू बहुत फायदेमंद होता है। नीबू पित्त, पत्थरी को शरीर से बाहर निकालने में मददकरता है।

नीबू विटामिन सी से भरपूर होता है और इसमें कई एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। यह त्वचा को क्लियर, स्वस्थ और ग्लोइंग बनाता है। इससे चेहरे पर दाग-धब्बे और रिंकल्स कम होते हैं। इसके साथ ही नीबू उम्र स्पॉट्स और स्कार्स को हल्काकरता है। इतना ही नहीं, नीबू पानी चेहरे को फ्रेश बनाए रखता है।

ढेरों विटामिन और मिनरल्स होने की वजह से नीबू पानी शरीर की ऊर्जा बूस्टकरने में मददकरता है, क्योंकि साइट्रसवाले (खट्टे फल) सभी फ्रूट्स शरीर और माइंड की ऊर्जा स्तर को बूस्टकरते हैं। इसीलिए अगर लो या स्ट्रेस महसूसकरें, तो नीबू पानी पिएं। इतना ही नहीं, नीबू की खूशबू भी शरीर के नर्वस सिस्टम में पॉजिटिव इन्फलुएंस डालती है, जिससे पूरा शरीर ताजापन अनुभवकरता है।

मूली

सूखी मूली का काढ़ा बनाकर जीरे और नमक के साथ उसका सेवन किया जाये, तो न केवल खाँसी बल्कि दमे के रोग में भी लाभ होता है।

पीलिया आदि होने पर जोकि सामान्यत: लीवर के खराब होने से होता है, मूली का सेवन विशेष लाभ देता है।

हर रोज मूली खाने से शरीर की खुश्की दूर होती है।

मूली के रस में नीबू का रस समान मात्रा में मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की रंगत निखरती है।

त्वचा के रोगों में यदि मूली के पत्तों और बीजों को एक साथ पीसकर लेपकर दिया जाये, तो यह रोग खत्म हो जाते हैं।

मूली दाँतों और हड्डयों को मजबूत करती है।

थकान मिटाने और अच्छी नींद लाने में मूली का विशेष योगदान होता है।

यदि पेट में कीड़े हो गये हों, तो उनको निकालने में भी कच्ची मूली लाभदायक होती है।

उच्च रक्तचाप को शांतकरने में मूली मदद करती है।

पेट संबंधी रोगों में यदि मूली के रस में अदरक का रस और नीबू मिलाकर नियम से पीया जाये, तो भूख बढ़ती है और विशेष लाभ होता है।

अमरूद

दांत दर्द में अमरूद के पत्ते को चबाने और उबालकर कुल्लाकरने से आराम मिलता है।

अमरूदकब्ज को दूरकरता है।

अमरूद को बालू में भूनकर खाने से खांसी दूर होती है।

अमरूद के पत्ते में कत्था मिलाकर चबाने से मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।

अमरूद को मिश्री में मिलाकर दो या तीन दिन में खाने से पतले दस्त ठीक होते हैं।

सिरदर्द हो, तो सूर्योदय से पूर्व अमरूद को पत्थर पर घिसकर लेप करें।

अमरूद के पत्तों को पानी के साथ पीसकर शर्बत बनाकर पीने से अनेक रोग दूर होते हैं

आंवला

त्रिफला की 3 औषधियों में से आँवला एक है। आयुर्वेद ने इसे अमृतफल कहा है। आँवले में विद्यमान

विटामिन सी किसी भी सूरत में नष्ट नहीं होता। एक ताजा या सूखा आँवला दाल या शाक बनते समय शुरू से ही डाल दीजिए तो यह दाल-शाक बनने के दौरान पक जाएगा। नेत्र ज्योति बढ़ना, बाल मजबूत होना, सिर दर्द दूर होना, चक्कर, नकसीर, दाँत-मसूड़ों की खराबी दूर होना, कब्ज, रक्त विकार, चर्म रोग, पाचन शक्ति में खराबी, रक्ताल्पता, बल-वीर्य में कमी, बेवक्त बुढ़ापे के लक्षण प्रकट होना, फेफड़ों की खराबी, श्वास रोग, क्षय, दौर्बल्य, पेट मि, यत की कमजोरी व खराबी, स्वप्नदोष, धातु विकार, हृदय विकार, उदर विकार, मूत्र विकार आदि अनेक व्याधियों के को दूर करने के लिए अकेला आँवला ही काफी है।

अधकूटे त्रिफला चूर्ण को रात में पानी में भिंगोकर रख दें। प्रात: इस पानी को छानकर आंखों पर छिड़कने से आंखों को रोशनी बढ़ती है।

आंवले के रस में पीपल का चूर्ण डालकर शहद में मिलाकर खाने से उलटी आनी बंद हो जाती है।

आंवला, हर्र, बहेड़ा, नीम की अंतरत्वचा, मामेजक और जामुन की गुठली को समभाग में लेकर, चूर्ण बनाकर, सुबह-शाम लेने से मधुमेह रोग ठीक हो जाता है।

आंवले के चूर्ण को आंवले के रस में इक्कीस बार भिगोएं और सुखाएं। इसके सेवन से सिर के बाल काले हो जाते हैं और शरीर की कांति के साथ बल की वृध्दि होती है।

आंवले का प्रयोग जनेन्द्रिय संबंधी विकारों को दूरकरने में महत्वपूर्ण कार्यकरता है आंवले के उचित प्रयोग से स्त्री और पुरुष का असमय आया हुआ बुढ़ापा दूर हो जाता है।

आंवले के सेवन से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

आंवला और असगंध को समभाग लेकर, बारीक चूर्ण बनाकर गाय के दूध के साथ लेने से बल, कांति और वीर्य की वृध्दि होती है।

आंवलों के स्वरस में हल्दी का चूर्ण मिलाकर शहद में चाटने से सभी तरह के प्रमेह रोग दूर हो जाते हैं।

आंवले का चूर्ण चीनी के साथ खाने से स्त्रियों के प्रदर रोग और बहुमूत्र रोग मिट जाते हैं।

आंवले के दो तोला रस में एक पका केला मसलकर, आधा तोला चीनी डालकर खाने से स्त्रियों के बहुमूत्र रोग मिट जाते हैं।

आंवले का रस शहद के साथ सेवनकरने से स्त्रियों का योनिदाह शांत हो जाता है।

आंवले के चूर्ण को गाय के दूध में मिलाकर रात को सोते समय सिर पर मस्तिष्क के हिस्से में बांधने से बाल बढ़ जाते हैं, मस्तिष्क की गर्मी कम होती है और बार-बार नाक में से होनेवाला खून का गिरना बंद हो जाता है।

इसके रस में भी घी मिलाकर चाटने से मूर्छा आना बंद हो जाता है।

इसके पेड़ के मूल को पानी में घिसकर बिच्छू के डंक पर लगाने से जलन दूर हो जाती है।

सूजन में जलन हो तो आंवले के पेड़ के मूल को पानी में घिसकर लगाने से लाभ होता है।

आंवले और हल्दी एक-एक तोला लेकर, कूटकर इसका क्वाथ बनाकर पीने से गुदामार्ग में मूत्रमार्ग का दाह शांतकरता है और पेशाब साफ लाता है।

आंवले को जलाकर, तिल के तेल में मिलाकर लगाने से खुजली में लाभ मिलता है।

आंवला, दारुहल्दी, गिलोय और मुलेठी समभाग लेकर उसका क्वाथ बनाकर, सुबह-शाम दो बार पीने से, अत्यंत पतला कफ निकलता हो, नाक से भारी मात्रा में कफस्राव होता हो, प्रमेह या प्रदररोग के कारण कुस्राव होता हो तो यह दूरकर देता है। कफस्राव में यह क्वाथ लाभदायक होता है।

हर्र, बहेड़ा और सूखा आंवला, इन तीनों के फलों की गुठलियां निकालकर, समभाग लेकर बारीक पीसकर, कपड़े से छान लें। इसे त्रिफला चूर्ण कहते हैं और इस चूर्ण का सेवन कफ और पित्त को मिटा देता है, कब्ज, कोढ़ और प्रमेह रोग को भी यह ठीककर देता है।

आंवले में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स अच्छी मात्रा में होते हैं, जो बालों के प्रातिक रंग को बरकरार रखते हैं। यानी यह बालों को सफेद होने से भी बचाता है।

आंवला विटामिन सी और पॉलीफेनॉल्स से भरपूर होता है। इससे एंटी ऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जिसके चलते सेल्स जल्दी डैमेज नहीं होते और शरीर को बीमारियों से लड़ने की ताकत भी मिलती है। रिसर्च की मानें तो आंवला शरीर में फ्री रेडिकल्स का इफेक्ट भी कमकरता है। दरअसल, शरीर में फ्री रेडिकल्स के चलते ही बढ़ती उम्र के साथ बीमारियां लगने लगती हैं, हार्ट अटैक और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

आंवले का जूस अदरक के साथ लेने से गले के दर्द और कफ में आराम मिलता है।

आंवला में पाए जानेवाला फाइबर, पॉलीफेनॉल और वाटर कंटेंट पेट की गैस भगाने में लाभदायक होता है। खाली पेट एक चम्मच आंवले का जूस पीने से एसिडिटी दूर होती है और पेट साफ भी होता है।

आंवला में पाए जानेवाले आयरन से पुरुषों में स्पर्म बढ़ते हैं। आयुर्वेद में कहा गया है कि दिन में एक बार आंवले का जूस पीने से रति इच्छा बढ़ती है।

नकसीर (नाक से खून) में भी आंवला फायदा कता है। इसके लिए सूखा आंवला रात में भिगोकर उस पानी से सिर धो लें। आंवले का मुरब्बा खाएं। आंवले का रस नाक में टपकाएं।

आंवला में विटामिन ए होता है, जो कोलेजन बनने के लिए बहुत जरूरी विटामिन होता है। इससे त्वचा यंग और टाइट रहती है। आंवला सुबह खाली पेट लेने से शरीर में कोलेजन की कमी दूर होती है। इसके सेवन से मुहांसे और झुर्रियों की समस्या भी कम हो जाती है।

आंवला केमिकल्स या एल्कोहल से होनेवाली डैमेज से लीवर को बचाता है।

आंवला में ऐसे गुण भी हैं, जो कैंसर से शरीर को प्रोटेक्टकरते हैं। वहीं, यह कैंसर बनानेवाले सेल्स की ग्रोथ को नियंत्रणकरता है। इसके अलावा आंवला कैंसर ट्रीटमेंट के दौरान होनेवाले खतरनाक रेडिएशन इफेक्ट और कीमोथेरेपी के प्रभाव को भी कमकरता है।

आंवला शरीर में कोलेस्ट्रॉल स्तर कम करता है और दिल संबंधी बीमारियों से बचाता है। यह फाइबर और आइरन से भरपूर होता है। इसके चलते शरीर में फ्री रेडिकल्स कम निकलते हैं। इससे कोरोनरी आर्टरी डिजीज होने का भी खतरा कम होता है। साथ ही, आंवला आर्टरीज को पतला और हार्ड होने से बचाता है।

जायफल

उदर पीड़ा, हैजा और अतिसार होने पर जायफल को आग में भूनकर इसका चूर्ण एक ग्राम की दो खुराक करके एक एक खुराक सुबह-शाम शहद में मिलाकर चाटने से आराम होता है।

हैजे में जायफल का चूर्ण एक ग्राम की आठ मात्रा बनाकर एक-एक घंटे बाद शहद में मिलाकर चाटना चाहिए।

हैजा होने पर हाथ-पैरों में ऐंठन हो तो एक जायफल का चूर्ण 100 ग्राम सरसों के तेल में मिलाकर गर्म करें। खूब उबालकर उतार लें, कुनकुना गर्म रहे, तब इस तेल से शरीर पर मालिश करें, इससे ऐंठन बंद हो जाती है।

सर्दी और सिर दर्द में कुनकुने गर्म पानी के साथ जायफल को पत्थर पर घिसकर इस लेप को नाक के ऊपर और कपाल पर लगाएं।

प्यास, वमन और अजीर्ण होने पर जायफल का चूर्ण 10 ग्राम एक लीटर उबलते पानी में डालें और ढंककर रख दें। ठंडा होने पर इसे थोड़ी मात्रा में दिन भर पिलाएं।

शिशु की छाती में कफ जमा हो जाने पर जायफल को पानी में घिसकर लेप तैयार करें। इसे थोड़ा कुनकुना गर्म करें, शिशु की छाती और पीठ पर लेप करके कपड़ा गर्म करके थोड़ी देर सेंक कर दें। शिशु का श्वास कष्ट दूर हो जाएगा।

शिशु को सर्दी-जुकाम हो जाए तो जायफल और सौंठ को गाय के दूध से बने घी के साथ पत्थर पर घिस लें। इसे दिन में तीन बार, अंगुली से शिशु को चटाएं। सर्दी ठीक हो जाएगी।

रात को नींद न आती हो तो जायफल पानी के साथ पत्थर पर घिसकर लेप आंखों की पलकों के ऊपर लगाएं। जायफल व जावित्री का चूर्ण 1-1 ग्राम दूध में डालकर उबालें और उतारकर ठंडाकर लें। इसमें 1 चम्मच मिश्री डालकर सोने से 2-3 घंटे पहले पानी के साथ लें।

पत्थर पर पानी के साथ जायफल को घिसें और लेप तैयार कर लें। इस लेप को नेत्रों की पलकों पर और नेत्रों के चारों तरफ लगाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है, चेहरे की त्वचा की झाइयां और धब्बे आदि दूर होते हैं। लगातार कुछ दिनों तक लेप लगाना चाहिए।

शिशु का दूध छुड़ाकर ऊपर का दूध पिलाने पर यदि दूध पचता न हो तो दूध में आधा पानी मिलाकर, इसमें एक जायफल डालकर उबालें। इस दूध को थोड़ा ठंडा करके कुनकुना गर्म, चम्मच कटोरी से शिशु को पिलाएं, यह दूध शिशु को हजम हो जाएगा और मल बंधा हुआ तथा दुर्गंधरहित होने लगेगा।

शरीर के जोड़ों में दर्द होना गठिया यानी संधिवात रोग का लक्षण है। गठिया के अलावा चोट, मोच और पुरानी सूजन के लिए जायफल का चूर्ण 100 ग्राम सरसों के तेल में मिलाकर गर्म करें। खूब उबालकर उतार लें, कुनकुना गर्म रहे, तब इस तेल से शरीर पर मालिश करने से आराम होता है। इसकी मालिश से शरीर में गर्मी आती है, चुस्ती फुर्ती आती है और पसीने के रूप में विकार निकल जाता है।

पेट में दर्द हो तो जायफल के तेल की 2-3 बूंद शक्कर या बताशे में टपकाकर खाने से फौरन आराम होता है।

दांत में दर्द होने पर जायफल के तेल में रूई का फाहा डुबोकर इसे दांत-दाढ़ के कोटर में रखने से कीड़े मर जाते हैं और दर्द दूर हो जाता है।

पुराने और बिगड़े हुए घाव को ठीक करने के लिए मल्हम में जायफल का तेल मिलाकर लगाने से घाव जल्दी भर जाता है।

हल्दी

हल्दी भारत में मसालों में बहुत ही प्रचलित है। इसका रंग और फ्लेवर खाने को जायकेदार बनाता है। इसके इस्तेमाल से लजीज और स्वादिष्ट व्यंजन बनाए जा सकते हैं। स्वाद के साथ-साथ हल्दी अच्छे स्वास्थ्य के लिए भी इस्तेमाल में लाई जाती है। हल्दी में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो कैंसर जैसी घातक बीमारी से लड़ने में मददकरते हैं। इसके साथ ही अल्जाइमर के मरीजों के लिए भी हल्दी बेहद फायदेमंद है और शरीर के ज्वाइंट्स में सूजन में भी यह आराम पहुंचाती है। यह लिवर को अत्यधिक एल्कोहल के सेवन से बननेवाले टॉक्सिंस से भी बचाती है।

रक्ताल्पता में हल्दी को शहद के साथ 1 चम्मच की एक खुराक प्रतिदिन ले।

दमा में 1 चम्मच हल्दी पाउडर के साथ 1 कप दूध उबाल लें. गर्म ही पिएँ।

गोरा होने के लिए सोने से पहले हल्दी का पेस्ट त्वचा पर लगायें और कुछ मिनट बाद पानी से धो लें।

दंत समस्याओं के लिए आधा चम्मच नमक व हल्दी एक चम्मच सरसों के तेल में डालकर पेस्ट तैयार करें और दांतों व मसूड़ों पर रगडें।

आधा चम्मच हल्दी पावडर को पानी में अच्छी तरह से घोलकर दिन में कम से कम दो बार जरूर लें। दिल, लीवर, फेफड़ों के लिए इससे बेहतर कोई दूसरा टॉनिक नहीं है।

जामुन

जामुन का सेवन डायबिटीज के रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद है। यह डायबिटीज के मरीजों को बार-बार प्यास लगने व अधिक बार यूरीन पास होने की समस्या में भी मददगार है।

जामुन लिवर को मजबूत बनाता है और मूत्राशय में आई असामान्यता को सामान्य बनाने में सहायक होता है। जामुन का रस, शहद, आंवले या गुलाब के फूल का रस बराबर मात्रा में मिलाकर एक-दो माह तक रोजाना सुबह के समय सेवनकरने से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है। इससे यौन शक्ति और स्मरण शक्ति भी बढ़ जाती है।

जामुन के रस के नियमित सेवन से बाल लंबी उम्र तक काले बने रहते हैं।

गले के रोगों में जामुन की छाल को बारीक पीसकर पाउडर बना लें। इस पाउडर को पानी में घोलकर माउथ वॉश की तरह गरारे करना चाहिए। इससे गला तो साफ होगा ही, सांस की दुर्गंध भी दूर हो जाएगी और मसूढ़ों की बीमारियां भी दूर हो जाएंगी।

जामुन के एक किलोग्राम ताजे फलों का रस निकालकर ढाई किलोग्राम चीनी मिलाकर शर्बत जैसी चाशनी बना लें। इसे एक ढक्कनदार साफ बोतल में भरकर रख लें। जब कभी उल्टी-दस्त या हैजा जैसी बीमारी की शिकायत हो, तब दो चम्मच शर्बत और एक चम्मच अमृतधारा मिलाकर पिलाने से तुरंत राहत मिल जाती है।

जामुन और आम का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से डायबिटीज के रोगियों को लाभ होता है। गठिया के उपचार में भी जामुन बहुत उपयोगी है। इसकी छाल को खूब उबालकर बचे हुए घोल का लेप घुटनों पर लगाने से गठिया में आराम मिलता है।

जामुन में कई प्रकार के मिनरल्स, जैसे कैल्शियम, आयरन और विटामिन सी अच्छी मात्रा में होते है। इस वजह से यह हड्डियों के लिए फायदेमंद तो है ही, साथ ही शरीर की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाता है। जिन लोगों को खून की कमी है, उनके लिए जामुन का सेवन संजीवनी बूटी की तरह ही है।

जामुन में पोटेशियम की मात्रा अधिक है। 100 ग्राम जामुन के सेवन से शरीर को 55 मिलीग्राम पोटेशियम मिलता है। इससे दिल का दौरा, उच्च रक्तचाप और स्ट्रोक आदि का रिस्क कम होता है। जामुन का फल ही नहीं, बल्कि इसकी पत्तियों के भी काफी फायदे हैं। आयुर्वेद में इसकी पत्तियों का पाचन ठीक रखने और मुंह से जुड़ी समस्याओं में काफी इस्तेमाल किया जाता है।

जामुन के कच्चे फलों का सिरका बनाकर पीने से पेट के रोग ठीक होते हैं। यदि भूख कम लगती हो और कब्ज की शिकायत रहती हो तो इस सिरके को ताजे पानी के साथ बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह और रात के समय एक हफ्ते तक नियमित रूप से सेवनकरने से कब्ज दूर होती है और भूख बढ़ती है। जामुन स्वाद में खट्टा-मीठा होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है।

यदि कोई जहरीला कीड़ा काट खाए तो रोगी को जामुन की पत्तियों का रस पीना चाहिए। कीड़े द्वारा काटे गए स्थान पर इसकी ताजी पत्तियों का पेस्ट लगाकर पट्टी बांधने से कीड़े के जहर का असर खत्म हो जाता है।

सुपारी

सुपारी खाने से तंत्रिका तंत्र उत्तेजित होता है। इसके अलावा, सुपारी पर हुए एक रिसर्च से भी यह बात सामने आई कि इसे चबाने से तनाव महसूस नहीं होता है।

सुपारी में एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं, जो विषैले पदार्थों और फ्री रैडिकल्स को बाहर निकालने में मददकरते हैं। इससे शरीर रोगों से बचा रहता है।

सुपारी का काढ़ा बनाकर घाव पर लगाएं। इसके बारीक चूर्ण को लगाने से भी खून बहना बंद हो जाता है और घाव भरने लगता है।

सुपारी त्वचा समस्या को दूरकरने में बहुत मददगार होती है। दाद, खाज, खुजली और चकत्ते होने पर सुपारी को पानी के साथ घिसकर लेपकरने से फायदा होता है। बहुत ज्यादा खुजली होने पर सुपारी की राख को तिल के तेल में मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

तीन सुपारी भूनकर उनका पाउडर बना लें। इस पाउडर में नीबू रस कीकरीब 5 बूंदें डालें औरकरीब 1 ग्राम काला नमक मिला लें। रोज दिन में दो बार इस मिश्रण से अपने दांतों की सफाईकरें, एक सप्ताह में दांत चमकने लगेंगे।

डायबिटीज के कारण बार-बार मुंह सूखने की समस्या होती है। जब भी मुंह सूखे एक सुपारी का टुकड़ा मुंह में रखें, क्योंकि इसे चबाने से बड़ी मात्रा में लार निकलती है।

सुपारी में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। इसके कारण इसका इस्तेमाल दांतों की सड़न को रोकने के लिए मंजन के रूप में किया जाता है। दांतों में कीड़ा लगने पर सुपारी को जलाकर उसका पाउडर बना लें। इससे रोजाना मंजनकरें, फायदा होगा।

यह एक तरह की दिमागी बीमारी है। इस बीमारी के लक्षणों को सुपारी के सेवन से कम किया जा सकता है।

सुपारी खाने से उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है।

दूध

हड्डियों का घनत्व बरकरार रखने के लिए दूध का सेवन जरूरी है। मलाईरहित दूध में कैल्शियम, फॉस्फोरस और प्रोटीन के साथ विटामिन डी भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है।

रोज एक गिलास मलाईरहित दूध पीने से हड्डी कमजोरी की आशंका कम हो जाती है। इसमें पाया जानेवाला कैल्शियम और फॉस्फोरस दांतों के स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है। इसमें प्रचुर मात्रा में पाया जानेवाला प्रोटीन कैसीन दांतों के लिए बहुत उपयोगी है, क्योंकि यह दांतों के इनेमल पर पतली परत बना लेता है, जो दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।

दिमाग को स्वस्थ और तेज बनाए रखने के लिए स्किम्ड दूध का सेवन कीजिए। दिमाग को चुस्त बनाए रखने के लिए रोजाना एक गिलास दूध का सेवन फायदेमंद होता है। ऐसाकरने से आपकी दिमागी क्षमता तेज होगी।

रात में सोने से पहले एक गिलास गुनगुना दूध पीने से मांसपेशियों और नसों को आराम मिलता है और नींद अच्छी आती है। इससे तनाव दूर होता है।

स्किम्ड दूध का सेवन त्वचा में प्रातिक रूप से निखार लाता है, जिससे त्वचा में कसाव आता है और झुर्रियां कम होती हैं।

दूध पीने से वजन बढ़ता नहीं, कम होता है।

रोजाना एक गिलास दूध कसरत के फायदे को बढ़ा सकता है।

गाय के दूध से मोटापा नहीं बढ़ता लेकिन इसे स्वस्थ खुराक के साथ लिया जाना चाहिए। यह प्रोटीन,

विटामिन बी और पोटेशियम का अच्छा स्रोत है।

बकरी का दूध हड्डियों को कमजोर होने से रोकता है, साथ ही मेटाबॉलिज्म भी बढ़ाता है। कम फैट होने के कारण इसे गाय के दूध से बेहतर माना जाता है।

जिन्हें सामान्य दूध से एलर्जी की शिकायत है या जो दूध को मांसाहार ही श्रेणी में रखते हैं उनके लिए सोया मिल्क अच्छा विकल्प है। यह वजन कमकरता है।

दक्षिण भारत में बहुतायत में इस्तेमाल होनेवाला नारियल का दूध प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। यह वजन कम करने और पाचन तंत्र मजबूतकरने में मददगार है।

क्रीमयुक्त दूध की तुलना में मलाईरहित दूध पीना सेहत के लिहाज से अधिक फायदेमंद माना जाता है। मलाईरहित दूध से दिल की बीमारियां होने का खतरा कम हो जाता है। मलाईरहित दूध में वसा की मात्रा कम होती है, यानी यह कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए अच्छा आहार है। मलाईरहित दूध में फैट नहीं होता है, लेकिन बाकी सभी जरूरी पौष्टिक तत्त्व होते हैं।

दूब

दूब या दूर्वा वर्ष भर पाई जानेवाली घास है, जो जमीन पर पसरते हुए या फैलते हुए बढती है। यह घास औषधि के रूप में विशेष तौर पर प्रयोग की जाती है। दूब के कुछ औषधीय गुण निम्नलिखित हैं-

नकसीर में इसका रस नाक में डालने से लाभ होता है।

इस घास के काढ़े से कुल्लाकरने से मुँह के छाले मिट जाते है।

दूब का रस पीने से पित्त जन्य वमन ठीक हो जाता है।

इस घास से प्राप्त रस दस्त में लाभकारी है।

यह रक्तस्राव, गर्भपात को रोकती है और गर्भाशय और गर्भ को शक्ति प्रदानकरती है।

दूब को पीसकर दही में मिलाकर लेने से बवासीर में लाभ होता है।

इसके रस को तेल में पकाकर लगाने से दाद, खुजली मिट जाती है।

दूब के रस में अतीस के चूर्ण को मिलाकर दिन में दो-तीन बार चटाने से मलेरिया में लाभ होता है।

इसके रस में बारीक पिसा नागकेशर और छोटी इलायची मिलाकर सूर्योदय के पहले छोटे बच्चों को नस्य दिलाने से वे तंदुरुस्त होते है।

दूब को पीसकर फटी हुई बिवाइयों लेपकरने से लाभ होता है।

दूब पर सुबह के समय नंगे पैर चलने से नेत्र ज्योति बढती है और अनेक विकार शांत हो जाते हैं।

दूब का रस पीने से एनीमिया ठीक हो जाता है।

लहसुन

लहसुन के नियमित सेवन से कैंसर होने का खतरा बहुत कम रहता है।

जिनके शरीर में रक्त की कमी है, उन्हें लहसुन का सेवन अवश्य करना चाहिए, इसमें पर्याप्त मात्रा में लौह तत्त्व होते हैं जोकि रक्त निर्माण में सहायक होते हैं। लहसुन में विटामिन सी होने से यह स्कर्वी रोग से भी बचाता है।

लहसुन के नियमित सेवन से सांस की समस्या में आराम मिलता है, इससे सर्दी-जुकाम में राहत मिलती है।

लहसुन के सेवन से वजन को घटाया जा सकता है, क्योंकि इसमें हमारे शरीर में बननेवाली वसा कोशिकाओं को विनियमितकरने की क्षमता है, जिससे वजन आसानी से घट जाता है।

लहसुन इम्यून पॉवर बढ़ाता है। अगर मौसमी सर्दी या खांसी हो जाए तो लहसुन की चाय बनाकर लेने से राहत मिलती है।

गर्भवती महिलाओं को लहसुन का सेवन नियमित तौर पर करना चाहिए। गर्भवती महिला को अगर उच्च रक्तचाप की शिकायत हो तो, उसे पूरी गर्भावस्था के दौरान किसी न किसी रूप में लहसुन का सेवन करना चाहिए।

बढ़े कोलेस्ट्रॉल में लहसुन फायदेमंद होता है। यह खून को पतलाकरने में सहायक होता है और शरीर में खून के थक्के बनने से रोकता है। इससे चोट लगने के बाद खून बहने का डर भी नहीं रहता है।

प्रतिदिन लहसुन की एक कली के सेवन से शरीर को विटामिन ए, बी और सी के साथ आयोडीन, आयरन, पोटेशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे कई पोषक तत्त्व एक साथ मिल जाते हैं।

लहसुन में एंटी बैक्टिरियल तत्त्व पाए जाते हैं इसीलिए पिंपल्स की समस्या हो तो इसका सेवन सेहत पर बेहतर असर दिखाता है। पिंपल पर लहसुन की स्लाइस लेकर हल्के से रगड़ने पर पिंपल बहुत जल्दी बैठ जाता है।

लहसुन की 5 कलियों को थोड़ा पानी डालकर पीस लें और इस पेस्ट में 10 ग्राम शहद मिलाकर सुबह-शाम सेवनकरें। इस उपाय कोकरने से सफेद बाल काले हो जाते हैं।

लहसुन का सेवन बच्चों के लिए भी फायदेमंद होता है। यह मौसमी बीमारियों में तो फायदेमंद होता ही है।

लहसुन के नियमित सेवन से त्वचा इंफेक्शन भी समाप्त हो जाते हैं, जैसे रिंगवॉर्म या एथलीट फुट आदि।

लहसुन दिल को मौसम के रेडीकल्स प्रभाव से बचाता है ताकि हार्ट को कोई नुकसान न पहुंचे। इसके सल्फरयुक्त यौगिक रक्तवाहिकाओं को अवरुद्ध होने से बचाते हैं। जिसकी वजह से एथ्रेरोस्लेरोसिस की दिक्कत खत्म हो जाती है। लहसुन की एंटी-क्लॉटिंग प्रॉपर्टी, रक्तवाहिकाओं में खून के थक्के जमने से रोकती है।

सरसों के तेल में लहसुन की कलियां उबाल लें। इस तेल को कान में डालने से कान दर्द की समस्या खत्म हो जाती है।

लहसुन में एंटी-इंफ्लैमेटरी प्रॉपर्टी होती हैं जिनकी मदद से एलर्जी को दूर भगाया जा सकता है। इसमें एलर्जी से लड़नेवाले कई तत्त्व होते हैं। लहसुन के जूस से चकत्ते पड़ने की समस्या भी दूर हो जाती है।

लहसुन का तेल हथेली व पैरों के तलवों पर लगाने से मच्छर पास नहीं आते व त्वचा सॉफ्ट हो जाती है।

लहसुन को दूध में उबालकर पिलाने से बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। लहसुन की कलियों को आग में भूनकर खिलाने से सांस चलने की तकलीफ पर काफी काबू पाया जा सकता है। जिन बच्चों को सर्दी ज्यादा होती है उन्हें लहसुन की कली की माला बनाकर पहनाना चाहिए।

लहसुन के सेवन से हमेशा कामोत्तेजना बनी रहती है, क्योंकि यह शरीर में परिसंचरण को बढ़ाता है।

नियमित लहसुन खाने से रक्तप्रेशर नियमित रहता है। एसिडिटी और गैस्टिक ट्रबल में भी इसका प्रयोग फायदेमंद होता है। दिल की बीमारियों के साथ यह तनाव को भी नियंत्रितकरता है।

लहसुन आयरन मेटाबोलिज्म में सुधारकर देता है।

हींग

हींग को खाने में स्वाद के साथ-साथ खुशबू के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। भारत की पॉपुलर डिश खट्टी-मीठी दाल बनाने में हींग का प्रयोग प्रचलित है। हींग अस्थमा रोग को भी ठीककरने में मददकरती है। साथ ही, कफ और पाचन शक्ति को दुरुस्त रखती है। महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान उठनेवाले अत्यधिक दर्द में हींग आराम पहुंचाती है।

पसलियों में दर्द हो तो पानी में हींग घोलकर पसलियों पर लेपकरें, आराम मिलेगा।

बच्चों को न्यूमोनिया में हींग का पानी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में देते रहने से बहुत आराम मिलता है।

भोजन में हींग के नियमित सेवन से महिलाओं के गर्भाशय का संकुचन होता है और मासिक धर्म से जुड़ी परेशानियां दूर हो जाती हैं।

यदि दाद की समस्या है तो गन्ने के रस में सिरके के साथ थोड़ा हींग पाउडर मिलाएं। सुबह-शाम दाद पर लगाएं। कुछ ही दिनों में दाद खत्म हो जाएगा।

पुराने गुड़ में थोड़ी सी हींग मिलाकर सेवनकरने से हिचकी तुरंत बंद हो जाती है।

यदि कोई जहर खा ले तो उसे तुरंत हींग का पानी पिलाएं। ऐसाकरने से उल्टी के द्वारा जहर बाहर निकल जाता है और जहर का प्रभाव खत्म हो जाता है।

हिस्टीरिया के रोगी को हींग सुंघाने पर तुरंत होश आ जाता है।

हींग का नियमित सेवनकरने से लो- रक्तचाप और दिल से संबंधित बीमारियां होने की संभावना कम हो जाती हैं।

पित्त की समस्या होने पर हींग को घी में मिलाकर शरीर पर मलें, बहुत जल्दी लाभ होगा।

हींग को आक के फूल के साथ पीसकर छोटी-छोटी गोली बनाकर रख लें। ये गोलियां गर्म पानी से लें। खांसी की समस्या से छुटकारा मिल जाएगा।

यदि गला बैठ जाए तो हींग को उबले हुए पानी में घोलकर इस पानी से गरारेकरें। यह दिन में 2-3 बारकरें। गला ठीक हो जाएगा।

सौंठ, कालीमिर्च, छोटी पीपल, अजवाइन, सफेद जीरा, काला जीरा, शुद्ध घी में भुनी हींग और सेंधा नमक सब समान मात्रा में लेकर बारीक पीस लें। इस चूर्ण का रोजाना खाने के बाद 2 से 4 ग्राम की मात्रा में पानी के साथ सेवनकरें। इसके नियमित सेवन से पेट में गैस की समस्या खत्म हो जाएगी।

हींग को पानी में घोलकर नाभि के आसपास लेपकरने से या घी में भुनी हींग शहद में मिलाकर खाने से पेट दर्द में लाभ होता है।

हींग का एक छोटा सा टुकड़ा पानी से निगल लेने पर पेटदर्द से बहुत जल्दी राहत मिलती है।

पेटदर्द में 2 ग्राम हींग को आधा किलो पानी में उबालें, जब चौथाई पानी बच जाए तो इस पानी को हल्का ठंडाकर पिएं।

हींग को पानी में मिलाकर घुटनों पर लेपकरने से घुटनों का दर्द दूर हो जाता है।

दांतों में दर्द हो तो दर्दवाले स्थान पर हींग लगा लें या हींग का टुकड़ा रख लें, राहत मिलेगी।

हींग को पानी में उबालकर कुल्लाकरने से भी दांतों के दर्द में राहत मिलती है।

सर्दी के कारण सिरदर्द हो रहा हो तो पानी में थोड़ी हींग घोल लें। इस पानी को सिर पर लगाएं। सिरदर्द में तुरंत आराम मिलेगा।

हींग को पानी में घोलकर उसकी कुछ बूंदें रोजाना नाक में डालें। इस उपाय से माइग्रेन की समस्या में बहुत आराम मिलता है।

आलू

चेहरे या आंखों पर काले धब्बे होने पर आलू की स्लाइस से पांच मिनट तक मालिशकरें। बाद में ठंडे पानी से धो लें।

गर्मियों में सन बर्न होने पर आलू से बेहतर कोई उपाय नहीं। इसके लिए आलू की स्लाइस काटकर फ्रिज में

रख दें। उसके बाद ठंडे आलू को सन बर्न एरिया पर लगाएं। इससे त्वचा साफ, स्मूद और सॉफ्ट रहेगी।

आंखों के नीचे काले घेरे होने पर आलू के रस को रोज लगाएं।

जिनकी त्वचा शुष्क हो, वे दही में आलू मिलाकर मास्क बनाएं। इसे चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर रखें। यह एंटी-एजिंग दवा के रूप में कामकरेगा।

आलू चेहरे की चमक और एंटी-एजिंग के साथ-साथ त्वचा के डेड सेल को भी खत्मकरता है। चेहरे पर 10 मिनट आलू लगाएं रखने से त्वचा के डेड सेल खत्म होने लगते हैं।

आलू एक कुदरती क्लींजर है। आलू के साथ खीरे को मिक्सकरते चेहरे पर लगाएं। इसके बाद एक चम्मच बेकिंग सोडा को थोड़े पानी के साथ मिक्सकरके लगाएं। इससे चेहरा साफ होगा और चमकने लगेगा।

शरीर में रेशैस, जलन और खुजली होने पर आलू को काटकर लगाएं। आलू लगाने से जल्द आराम मिलता है।

आलू में विटामिन सी, विटामिन बी कॉम्पलेक्स, आयरन, कैल्शियम, मैंगनीज,फॉस्फोरस काफी मात्रा में पाए जाते हैं।

चेहरे की रौनक को बनाए रखने के लिए आलू को कद्दूकसकरके चेहरे पर लगाएं और 30 मिनट तक लगा रहने दें। आलू को रोज लगाने से चेहरे का रंग साफ होने लगता है और किसी प्रकार की सूजन हो, तो वह कम होने लगती है।

चेहरे पर सिकुड़न और रेखाएँ होने पर आलू का रस लगा सकते हैं। आलू में एंटी-एजिंग और चेहरे पर पड़नेवाली सिकुड़न यानी झुर्रियों को खत्मकरने के गुण हैं। आलू का टुकड़ा काटकर लगाने से चेहरे पर ग्लो भी आता है साथ ही, त्वचा साफ और नरम बनी रहती है।

खीरा

खीरे का जूस प्रतिदिन पीने से चेहरे से मुहांसे, कील, दाग, धब्बे धीरे-धीरे मिट जाते हं। प्रतिदिन सुबह खाली पेट खीरे का जूस पीने से चेहरे का सौंदर्य भी बढ़ जाता है।

खीरे का रस बालों की जड़ों को मजबूतकरता है और इसके इस्तेमाल से बालों का झड़ना बंद हो जाता है।

खीरा, पालक और गाजर की समान मात्रा का जूस तैयारकर पीने से बाल तेजी से बढ़ते हैं।

प्रतिदिन खीरे का जूस (1 गिलास) सुबह खाली पेट पिया जाए तो यह उच्च रक्तचाप को कम करने में मददगार होता है।

बुखार के बाद आई कमजोरी या लंबे सफर की थकान को दूरकरने के लिए खीरे का जूस बहुत फायदेमंद माना गया है।

खीरे के रस से सिर की मालिशकरने से रूसी की समस्या खत्म हो जाती है।

खीरे में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, विटामिन के अलावा अन्य खनिज प्रचुरता से पाए जाते हैं। प्रतिदिन सुबह कम से कम 2 कच्चे खीरे खाए जाएं तो शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिलती है और दिनभर ताजगी बनी रहती है।

चेहरे की सफाई और चमक बढ़ाने के लिए खीरे का रस (2 चम्मच) में कुछ बूंदें नीबू का रस व चुटकी भर पिसी हुई हल्दी को मिलाकर लेप बना चेहरे और गर्दन पर अच्छी लगाकर 20 मिनट बाद धो लेने से चेहरा खिल उठता है।

चुकंदर

चुकंदर त्वरित ऊर्जा बढ़ाने में मददकरता है। नाइट्रेट होने की वजह से शरीर में ऑक्मौसम सही तरीके से पूरे शरीर में जाती है, जिससे शरीर का ऊर्जा स्तर बढ़ जाता है। साथ ही, चुकंदर में आयरन की भरपूर मात्रा होने की वजह से शारीरिक क्षमता बढ़ती है।

चुकंदर में बीटासायनिन भी होता है जो कैंसर से लड़ने में सक्षम होता है। जिन लोगों को ट्यूमर और ब्रेस्ट कैंसर होता है, उन्हें चुकंदर खाने की सलाह दी जाती है। चुकंदर खाने से कैंसर के ट्रीटमेंट में मदद मिलती है।

चुकंदर में नाइट्रेट होता है, जो पेट में बननेवाली गैस को कमकरता है।

चुकंदर में घुलनेवाला फाइबर, फ्लेवनॉयड्स और बीटासायनिन होता है। बीटासायनिन की वजह से ही चुकंदर का रंग लाल होता हैं। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट होता है। एंटी-ऑक्सीडेंट होने की वजह से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल कम होता है, जो दिल की बीमारियो और स्ट्रोक से बचाता है।

चुकंदर में फाइबर होने से पेट से जुड़ी समस्याएं खत्म होती है। इसे रोज खाने से पेट सही रहता है और टॉक्सिन बाहर निकलते हैं।

चुकंदर का जूस शारीरिक क्षमता को बढ़ाता है। चुकंदर में नाइट्रेट होने की वजह से ऑक्मौसम पूरे शरीर में पहुंचता है। इससे दिमाग सही कामकरता है।

चुकंदर में फोलिक एसिड होता है जो गर्भवती महिलाओं और गर्भस्थ शिशु के लिए फायदेमंद होता है। चुकंदर से प्रसव के समय महिला को ऊर्जा भी मिलती है।

चुकंदर में मिनरल सिलिका होता है जो कैल्शियम की पूर्तिकरता है। कैल्शियम शरीर के लिए जरूरी तत्त्व है। कैल्शियम से हड्डी और दांत मजबूत होते हैं। शरीर में कैल्शियम की कमी दूरकरने के लिए चुकंदर का जूस पिएं।

डायबिटीज में चुकंदर मीठा खाने की इच्छा पूरीकरने के साथ ही भूख भी मिटाता है। यह शरीर का शुगर स्तर सही रखता है। यह फैट-फ्री भी होता है।

चुकंदर में आयरन ज्यादा होता है, जो हीमोग्लुटिनिन को सही रखता है। हीमोग्लुटिनिन शरीर में ऑक्मौसम और न्यूट्रिशन की पूर्तिकरने का कामकरता है। एनीमिया आयरन की कमी से होता है, इसलिए इस बीमारी में चुकंदर खाने की सलाह दी जाती है।

अनानास

अनानास में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जिससे खाना पचाने में आसानी होती है।

अनानास में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा अधिक होती है जो बढ़ती उम्र, झुर्रियां, दाग-धब्बों को खत्मकरने में मददकरता है।

अनानास में पाया जानेवाला कंपाउंड इम्यून सिस्टम को बढ़ाने में मददकरता है। अनानास में विटामिन सी होता है जो शरीर में होनेवाली छोटी-छोटी दिक्कतों से राहत दिलाता है।

अनानास में विटामिन और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। अनानास कैंसर से बचाव में मददगार है।

अनानास में मैग्नीशियम की मात्रा अधिक होती है जो हड्डियों को मजबूत रखने में मददकरता है तथा हड्डियों में होनेवाली बीमारियों से बचाता है।

अनानास शरीर के एलडीएल (गंदे) कोलेस्ट्राल को कमकरता हैं, क्योंकि गंदे कोलेस्ट्राल से दिल की बीमारी होने का खतरा रहता है।

काली मिर्च

कब्ज होने पर काली मिर्च के चार-पाँच साबुत दाने दूध के साथ रात को लेने से कब्ज में लाभ मिलता है।

मलेरिया होने पर काली मिर्च के चूर्ण को तुलसी के रस में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

पिसी हुई कालीमिर्च घी और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर चटनी बनायें। यह चटनी सुबह-शाम एक-एक चम्मच लेने से फेफडें और सांस से संबंधित बीमारी में आराम मिलता है।

काली मिर्च का चूर्ण शहद में मिलाकर लेने से जुकाम में फायदा होता है।

मट्ठे में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से पेट की बीमारियां दूर होती हैं और कीटाणु भी नष्ट होते हैं।

काली मिर्च हींग और अजवायन के साथ लेने से हैजा की बीमारी में आराम मिलता है

यदि पेट में काँटा, काँच का टुकडा आदि खाने के साथ या किसी भी भांति चला जाये तो पके हुए अन्नानास के साथ काली मिर्च और सेधा नमक लगाकर खाने से पेट में गया हुआ काँच या काँटा निकल जाता है।

यदि उल्टी आ रही हो या जी मिचला रहा हो, तो नीबू के साथ काली मिर्च और सेंधा नमक लगाकर चूसने से जी मिचलाना बंद हो जाता है और उल्टी भी नहीं आती।

याददाश्त कमजोर होने पर काली मिर्च लाभदायक है। काली मिर्च के साथ शहद मिलाकर खाएं।

पेट में कांटा, कांच का टुकड़ा आदि चला गया हो तो पके अनानास के साथ काली मिर्च और सेंधा नमक मिलाकर खाने से कांच या कांटा निकल जाता है।

कब्ज होने पर काली मिर्च के चार-पांच साबुत दाने दूध के साथ लेने से कब्ज की समस्या दूर होती है।

मलेरिया होने पर काली मिर्च के चूर्ण को तुलसी के रस में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

रक्तचाप कम होने पर दिन में दो-तीन बार पांच दाने कालीमिर्च व पाँच दाने किशमिश के साथ दो सप्ताह खाएं। बीपी नॉर्मल रहेगा।

सिर दर्द होने पर काली मिर्च को सुई से छेदकर दिए की लौ से जलाएं। जब धुंआ उठे को इस धुंए को नाक से अंदर खीच लें।

20 ग्राम काली मिर्च, 10 ग्राम जीरा और 15 ग्राम शक्कर या मिश्री कूट-पीसकर मिला लें। इसे सुबह-शाम पानी के साथ फांक लें। बवासीर में फायदा होगा।

जुकाम होने पर पिसी काली मिर्च मिलाकर गर्म दूध पीएं। यदि जुकान बार-बार होता है और छींके आती हैं तो काली मिर्च की संख्या एक से शुरूकरके रोज एक बढ़ाते हुए 15 दिन तक खाएं। ऐसा ही 15 दिन के बाद वापस एक-एक घटाते हुए खत्मकरें। ऐसाकरने से जुकाम खत्म हो जाएगा।

खांसी होने पर आधा चम्मच काली मिर्च का चूर्ण और आधा चम्मच शहद मिलाकर दिन में 3-4 बार खाने से खांसी दूर होती है।

गैस की शिकायत होने पर एक कप पानी में आधे नीबू का रस डालकर आधा चम्मच काली मिर्च का चूर्ण और आधा चम्मच काला नमक मिलाकर रोज कुछ दिन तक सेवनकरने से गैस की दिक्कत दूर होती है।

गला खराब होने पर काली मिर्च में घी और मिश्री के साथ मिलाकर चाटने से बंद गला खुल जाता है।

काली मिर्च का रोज सेवनकरने से आवाज सुरीली होती है। इसके अलावा गले में किसी तरह का इंफेक्शन होने से काली मिर्च को पानी में उबालकर गरारेकरने से गले की दिक्कत दूर होती है।

काली मिर्च को बारीक पीसकर घी में मिलाकर चहेरे पर लेप लगाएं। इससे फोड़े-फुंसी, दाद जैसे रोग दूर होते है।

आधा चम्मच पिसी काली मिर्च में थोड़ा सा घी मिलाकर रोज सुबह-शाम नियमित खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती

है।

पेट के कीड़ों की समस्या से छुटकारा पाने के लिए काली मिर्च को किशमिश के साथ दो-तीन बार चबाकर खाएं। इसके अलावा छाछ में काली मिर्च मिलाकर पीने से भी पेड के कीड़े मरते हैं।

दांतों का रोग पायरिया होने से दांत कमजोर हो जाते हैं, जिससे दांतों में दर्द होने लगता है। इसके लिए काली मिर्च में नमक मिलाकर दांतो पर लगाएं।

गठिया रोग में भी काली मिर्च लाभदायक है। काली मिर्च को तिल के तेल में कड़का लें और ठंडा होने पर लगाएं। दर्द में आराम मिलता है।

पत्ता गोभी

एक गिलास छाछ में चौथाई कप पालक का रस, 1 कप पत्ता गोभी का रस मिलाकर रोजाना दिन में 2 बार पीने से कोलाइटिस (बड़ी आंत की सूजन) ठीक हो जाती है।

पत्ता गोभी का रस 1-1 कप दिन में 3 बार लगातार 14 दिनों तक पीने से आमाशय के रोगों में लाभ होता है। पत्ता गोभी को कच्चा खाने से भी आराम मिलता है।

एक एक कप पत्ता गोभी का रस 3 बार रोजाना पीने से अल्सर का रोग ठीक हो जाता है। पत्ता गोभी का ताजा रस कम से कम 2 सप्ताह तक पीने से बहुत लाभ होता है।

पत्ता गोभी की सब्जी को घी से छौंककर खाने से अच्छी नींद आती है। इससे पथरी और पेशाब की रुकावट में भी लाभ मिलता है।

पत्ता गोभी के रस का सेवनकरने से पेट के घावों के अलावा जोड़ों के दर्द, दांतों के रोग, खून की खराबी, पीलिया, मस्तिष्क की कमजोरी और शरीर का मोटापा आदि रोगों में लाभ मिलता है।

पत्ता गोभी के कच्चे पत्ते रोजाना खाने से पुराना कब्ज दूर हो जाता है। शरीर में मौजूद गंदे पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। साथ ही, आंतों की कमजोरी के साथ गैस की शिकायत भी दूर होती है।

पत्ता गोभी को नियमित खाने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। पत्ता गोभी वजन घटाने में काफी लाभदायक साबित हुई है।

पेट व आंखों के अल्सर, उदर वायु, अमाशय या लिवर के रोगियों के लिए यह वरदान साबित हो सकता है। भूख बढ़ाने के लिए इसका प्रयोग किसी टॉनिक से कम नहीं है।

इसमें विटामिन-के की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इससे दिमाग को सही तरीके से कामकरने की ताकत मिलती है। इससे नर्व डैमेज का खतरा भी कम होता है।

पत्ता गोभी में पाए जानेवाले सल्फर से त्वचा को सेहतमंद बनाया जा सकता है। इससे तैलीय त्वचा को ठीक किया जा सकता है। इसके फेस मास्क से चेहरा दमकने लगता है।

इसमें पाए जानेवाले पोटेशियम से रक्त वेसल्स को फैलने में मदद मिलती है। इससे रक्तचाप की समस्या नहीं होती। उच्च रक्तचापवालों को ज्यादा फायदा होता है।

पत्ता गोभी के कच्चे पत्ते रोजाना खाने से पायरिया व दांतों के अन्य रोगों में लाभ होता है। बंदगोभी का रस निकालकर पिएं तथा इसके मध्य भाग को सलाद बनाकर खाने से पायरिया तथा दांतों के अन्य रोग ठीक होते हैं।

पत्ता गोभी के रस का सेवनकरने से घाव ठीक होते हैं। पत्ता गोभी के आधे गिलास रस में पानी मिलाकर पीना चाहिए। इसके अलावा, घाव पर पत्ता गोभी के रस की पट्टी बांधने से आराम मिलता है।

पत्ता गोभी के 50 ग्राम पत्ते को रोजाना 1 महीने तक खाने से झड़े हुए बाल फिर से उग आते हैं।

पत्ता गोभी के रस को पीने और गोभी के बीचवाले भाग को कच्चे सलाद के रूप में खाने से गैस्ट्रिक अल्सर और पेप्टिक अल्सर में लाभ होता है।

सुबह खाली पेट पत्ता गोभी का कम से कम आधा कप रस रोजाना पीने से कैंसर की पहली स्टेज में काफी फायदा होता है। पत्ता गोभी में कैंसर को रोकने की अपार क्षमता है। चिकित्सकों का कहना है कि पत्तागोभी में एक ऐसा रसायन होता है, जिसमें स्तन कैंसर पैदाकरनेवाले तत्त्वों की मात्रा घटाने की क्षमता होती है।

अंगूर

सिर में दर्द हो रहा हो तो 8-10 नग मुनक्का, 10 ग्राम मिश्री और इतनी ही मात्रा में मुलेठी एवं थोड़ी मात्रा में शुद्ध जल रात भर खुले आसमान के नीचे छोड़ दें और सुबह मिलाकर पीस लें। नाक में दो बूंद टपका दें। सिरदर्द में लाभ मिलेगा।

पांच से दस ग्राम मुनक्का नियमित रूप से खाई जाए तो मुंह की दुर्गंध में लाभ मिलता है।

आठ से दस नग मुनक्का और हरीतकी का काढ़ा लगभग 20 मिलीलिटर की मात्रा में शहद के साथ मिलाकर खाने से दमा रोग में भी लाभ मिलता है।

घी, मुनक्का, खजूर, पिप्पली एवं काली मिर्च, इन सबको बराबर मात्रा में लेकर पीसकर चटनी बनाकर नित्य सेवनकरने से सूखी खांसी और त्वचा की बीमारियों में लाभ मिलता है।

मुनक्का एवं हरड़ बराबर मात्रा में लेकर उतनी ही मात्रा में शक्कर मिला लें। अब सबको पीसकर एक-एक ग्राम की गोली बना लें। एक गोली सुबह-शाम ठंडे पानी से लें और हाइपर एसिडीटी की समस्या से निजात पाएं।

कब्ज से हैं परेशान तो मुनक्का 6 से सात नग, भुना जीरा 5 से 10 ग्राम और सेंधा नमक 1.5 ग्राम (उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए मात्रा चिकित्सक अनुसार) इन सबका चूर्ण बनाकर गुनगुने पानी से लें।

पेशाब खुलकर नहीं आ रहा हो तो आठ से दस मुनक्का दस ग्राम मिश्री के साथ पीसकर दही के पानी से लेने पर यह एक अच्छा डाययूरेटिक का कामकरता है।

माइग्रेन के दर्द को ठीककरने में अंगूर का जूस काफी सहायक होता है। माइग्रेन की समस्या हो तो रोज अंगूर खाएं, इससे दर्द में बहुत आराम मिलता है।

एनीमिया से बचे रहने के लिए अंगूर से बढकर कोई दवा नहीं है। अंगूर एनीमिया को जड़ से खत्मकरने का कामकरता है।

जी मचलाना या उल्टी जैसा महसूस होने पर अंगूर में थोडा-सा नमक और काली मिर्च डालकर खाएं। उल्टी और जी मिचलाने में तुरंत ही लाभ होगा।

पेट की गर्मी खत्मकरने के लिए अंगूर काफी फायदेमंद है। 5-20 दाने अंगूर रात को पानी में भिगों दे और सुबह भीगे हुए अंगूर को मसलकर मैशकर लें। फिर इसमें आधा चम्मच चीनी मिलाकर खाएं।

ब्रेस्ट कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी को रोकने के लिए अंगूर का सेवन जरूरकरें।

अंगूर दिमाग के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंगूर खाने से दिमाग तरोताजा हो जाता है और याददाश्त मजबूत होती है।

अंगूर के रस के गरारेकरने से मुंह के घावों एवं छालों में बहुत आराम मिलता है।

अंगूर में विटामिन भरपूर मात्रा में पाया जाता है इसलिए अंगूर खाने से भूख बढ़ जाती है। यह पाचन शक्ति ठीक रखता है।

अंगूर त्वचा के लिए भी फायदेमंद है। अंगूर खाने से फोड़े-फुंसी और मुहांसे कम होते हैं और त्वचा बहुत ही

चमकीली और झुर्रियों रहित रहती है।

गठिया रोग में अंगूर का सेवन लाभदायक होता है, क्योंकि यह शरीर में से उन तत्त्वों को बाहर निकालता है, जिसके कारण गठिया रोग होता है।

खूनी बवासीर के रोगी अंगूर के गुच्छों को एक बर्तन (मिट्टी का हो) में बंदकर जलाकर उसकी राख बना लें। उस राख को तीन से पांच ग्राम की मात्रा में मिश्री एवं घी के साथ लेने से खून आना बंद हो जाता है।

तरबूज

तरबूज ज्यादातर गर्मियों में खाया जाता है। इसमें 95 प्रतिशत पानी की मात्रा होती है। इससे शरीर में पानी की पूर्ति होती है।

तरबूज में विटामिन ए, लाइकोपिन और एंटी-ऑक्सीडेंट की मात्रा अधिक होती है, जो लू से बचाए रखती है।

तरबूज के लाल भाग में लुटेथियोन प्रेरेक्सीडेज होता है और सफेद हिस्सा थोड़ा टेस्टलेस होता है, क्योंकि इसमें साइट्रुलिन और अमीनो एसिड की मात्रा अधिक होती है। तरबूज के बीज में विटामिन बी और प्रोटीन होता है। इसलिए अगर तरबूज भले ही पसंद न हों, लू से बचने के लिए इसे खाना चाहिए।

छुहारे व खजूर

छुहारा यानी सूखा हुआ खजूर आमाशय को बल प्रदानकरता है।

अगर पतले हैं और थोड़ा मोटा होना चाहते हैं तो छुहारा लिए वरदान साबित हो सकता है, लेकिन अगर मोटे हैं तो इसका सेवन सावधानीपूर्वककरें।

जुकाम से परेशान रहते हैं तो एक गिलास दूध में पांच दाने खजूर, पांच दाने काली मिर्च, एक दाना इलायची और उसे अच्छी तरह उबालकर उसमें एक चम्मच घी डालकर रात में पी लें। सर्दी-जुकाम बिल्कुल ठीक हो जाएगा।

दमा की शिकायत है तो दो छुहारे सुबह-शाम चबा-चबाकर खाएं। इससे कफ व सर्दी से मुक्ति मिलती है।

घाव है तो छुहारे की गुठली को पानी के साथ पत्थर पर घिसकर उसका लेप घाव पर लगाएं, घाव तुरंत भर जाएगा।

अगर शीघ्रपतन की समस्या से परेशान हैं तो तीन महीने तक छुहारे का सेवन समस्या से मुक्ति दिला देगा। इसके लिए प्रात: खाली पेट दो छुहारे टोपी समेत दो सप्ताह तक खूब चबा-चबाकर खाएं। तीसरे सप्ताह में तीन छुहारे खाएं और चौथे सप्ताह से 12वें सप्ताह तक चार-चार छुहारों का रोज सेवनकरें। इस समस्या से मुक्ति मिल जाएगी।

छुहारा खुश्क फलों में गिना जाता है, जिसके प्रयोग से शरीर हृष्ट-पुष्ट बनता है।

छुहारे व खजूर दिल को शक्ति प्रदानकरते हैं। यह शरीर में रक्त वृद्धिकरते हैं।

साइटिका रोग से पीड़ित लोगों को इससे विशेष लाभ होता है।

खजूर के सेवन से दमा के रोगियों के फेफड़ों से बलगम आसानी से निकल जाता है।

लकवा और सीने के दर्द की शिकायत को दूरकरने में भी खजूर सहायताकरता है।

भूख बढ़ाने के लिए छुहारे का गूदा निकालकर दूध में पकाएं। उसे थोड़ी देर पकने के बाद ठंडाकरके पीस लें। यह दूध बहुत पौष्टिक होता है। इससे भूख बढ़ती है और खाना भी पच जाता है।

छुआरे की गुठलियों को कूटकर घी में तलकर, गोपी चंदन के साथ खाने से प्रदर रोग दूर हो जाता है।

छुहारे को पानी में भिगो दें। गल जाने पर इन्हें हाथ से मसल दें। इस पानी का कुछ दिन प्रयोगकरें, शारीरिक जलन दूर होगी।

गुड़

गुड़ की तासीर गर्म है, इसलिए इसका सेवन जुकाम और कफ से आराम दिलाता है।

बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी महसूसकरने पर गुड़ का सेवनकरने से ऊर्जा स्तर बढ़ जाता है। गुड़ जल्दी पच जाता है, इससे शुगर का स्तर भी नहीं बढ़ता। दिन भर कामकरने के बाद जब भी थकान हो, तुरंत गुड़ खाएं।

गुड़ शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है। इसमें एंटी एलर्जिक तत्त्व हैं, इसलिए दमा के मरीजों के लिए इसका सेवन काफी फायदेमंद होता है।

रोज गुड़ के एक टुकड़े के साथ अदरक का सेवनकरें, इससे सर्दियों में जोड़ों के दर्द की दिक्कत नहीं होगी।

गुड़ के साथ पके चावल खाने से बैठा हुआ गला व आवाज खुल जाती है।

गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से सर्दी में अस्थमा की परेशानी नहीं होती है।

जुकाम जम गया हो, तो गुड़ पिघलाकर उसकी पपड़ी बनाकर खिलाएं।

गुड़ और घी मिलाकर खाने से कान का दर्द ठीक हो जाता है।

भोजन के बाद गुड़ खा लेने से पेट में गैस नहीं बनती।

पांच ग्राम सौंठ दस ग्राम गुड़ के साथ लेने से पीलिया रोग में लाभ होता है।

गुड़ का हलवा खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

पांच ग्राम गुड़ को इतने ही सरसों के तेल में मिलाकर खाने से श्वास रोग से छुटकारा मिलता है।

बाजरे की खिचड़ी में गुड़ डालकर खाने से आंख की रोशनी बढ़ती है।

गुड़ और सेंधा नमक मिलाकर चाटने से खट्टी डकारें आना बंद हो जाती हैं।

गुड़ शरीर का रक्त साफकरता है और मेटाबॉल्जिम ठीककरता है।

रोज एक गिलास पानी या दूध के साथ गुड़ का सेवन पेट को ठंडक देता है। इससे गैस की दिक्कत नहीं होती। जिन लोगों को गैस की परेशानी है, वो रोज लंच या डिनर के बाद थोड़ा गुड़ जरूर खाएं।

जिन महिलाओं को पीरियड्स के दौरान दर्द होता है, उनके लिए गुड़ का सेवन काफी फायदेमंद है। गुड़ पाचन को सही रखता है। इसलिए पीरियड्स के दौरान गुड़ खाएं। इससे दर्द कम होगा।

गुड़ आयरन का मुख्य स्रोत है इसलिए यह एनीमिया के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद है। खासतौर पर महिलाओं के लिए इसका सेवन बहुत अधिक जरूरी है।

गुड़ रक्त से खराब टॉक्सिन दूरकरता है, जिससे त्वचा दमकती है और मुहांसे की समस्या नहीं होती है।

सदाबहार

सदाबहार के फूलों और पत्तियों के रस को मुहांसों पर लगाने से कुछ ही दिनों में इनसे निजात मिल जाती है।

दो फूल को एक कप उबले पानी या बिना शक्कर की उबली चाय में डालकर ढंककर रख दें और फिर इसे ठंडा होने पर रोगी को पिलाएं। ऐसा माना जाता है कि इसका लगातार सेवन मधुमेह में फायदा पहुंचाता है।

इसकी पत्तियों को तोड़े जाने पर जो दूध निकलता है, उसे घाव पर लगाने से किसी तरह का संक्रमण नहीं होता और घाव जल्दी सूख भी जाता है।

पत्तियों को तोड़ने पर निकलनेवाले दूध को खाज-खुजली में लगाने पर जल्द आराम मिलने लगता है।

घर के आंगन, क्यारियों और उद्यानों में उगाए जानेवाला सदाबहार एक औषधीय पौधा है।

पत्तियों और फूलों को कुचलकर बवासीर होने पर इसे लगाने से तेजी से आराम मिलता है।

इसकी पत्तियों के रस को ततैया या मधुमक्खी के डंक मारने पर लगाने से बहुत जल्दी आराम मिलता है।

इसी रस को घाव पर लगाने से घाव भी जल्दी सूखने लगते हैं। त्वचा पर खुजली, लाल निशान या किसी तरह की एलर्जी होने पर पत्तियों के रस को लगाने पर आराम मिलता है।

त्वचा पर घाव या फोड़े-फुंसी हो जाने पर इसकी पत्तियों का रस दूध में मिलाकर लगाते हैं। ऐसाकरने से घाव पक जाता है और जल्द ही मवाद बाहर निकल आता है।

सूरजमुखी

सूरजमुखी की पत्तियों को इसी के तेल के साथ कुचला जाए और बवासीर के रोगी को बाह्यरूप से लेपित किया जाए तो आराम मिलता है।

अपच और पेट में गड़बड़ी होने पर गर्म दूध में सूरजमुखी का तेल (4-5 बूंदें) डाल दिया जाए और सेवन किया जाए तो समस्या दूर हो जाती है।

शारीरिक दुर्बलता और कमजोरी में सूरजमुखी की पत्तियों का रस बड़ा गुणकारी है, इस हेतु लगभग 5 पत्तियां लेकर 100 मिली पानी में तब तक उबाला जाए जब तक कि यह आधा शेष बचे और फिर इसका सेवन किया जाए।

सूरजमुखी के बीजों से प्राप्त तेल त्वचा और बालों की बेहतरी के लिए उत्तम होता है। प्रतिदिन त्वचा पर इस तेल से हल्की हल्की मालिशकरने से त्वचा स्वस्थ रहती है और लंबे समय से बने किसी तरह के दाग-धब्बे में मिटने लगते हैं।

जिन्हें पेशाब जाने में दिक्कत आती है, उन्हें इसके बीजों (एक चम्मच) को कुचलकर गुनगुने पानी के साथ पीना चाहिए, पेशाब का आना नियमित और निरंतर हो जाता है।

जिन्हें उच्च रक्तचाप की शिकायत हो, वे सूरजमुखी के बीजों से प्राप्त तेल को खाद्य तेल के तौर अपनाएं।

इसकी पत्तियों का रस निकालकर मलेरिया आदि में बुखार आने पर शरीर पर लेपित किया जाता है। यह रस शरीर के तापमान को नियंत्रितकरने में मददकरता है और जल्द ही बुखार भी उतर जाता है।

जी मिचलाना और उल्टी होने जैसे विकारों में सूरजमुखी के बीजों का तेल (2 बूंद) यदि नाक में डाल दिया जाए तो आराम मिलता है।

कान में कीड़ा चला जाने पर सूरजमुखी के तेल में लहसुन की दो कलियां डालकर गर्मकरें और फिर इस तेल की कुछ बूंदें कान में डालें। कुछ ही देर में कीट मरकर तेल के साथ बाहर निकल आता है।

समुद्रशोख

समुद्रशोख की बेल अकसर वनों, गांवों के नजदीक और घर-आंगनों में दिखाई देती है। गुलाबी रंगों के फूल लिए ये बेल औषधीय गुणों का खजाना है।

इसकी पत्तियों को कुचलकर दाद-खाज से ग्रस्त अंगों पर लगाया जाए तो जल्द आराम मिलने लगता है। आधुनिक शोधों से जानकारी मिलती है कि त्वचा पर संक्रमणकरनेवाले अनेक सूक्ष्मजीवों के नाश के लिए इसकी पत्तियां बेहद कारगर होती हैं।

शरीर में ताकत और ऊर्जा के लिए समुद्रशोख की जड़ों का चूर्ण बनाया जाए और इसकी 3-4 ग्राम मात्रा को

शहद के साथ प्रतिदिन दो बार लिया जाए तो काफी असरकारक होता है।

इसकी जड़ों का चूर्ण शहद के साथ लेने से यह नपुंसकता को दूरकरता है और शुक्राणुओं की कमी होने की दशा में 5 ग्राम चूर्ण असरकारक होता है।

जोड़ दर्द और आर्थराइटिस होने पर जड़ों को तिल के तेल में फ्राईकर और छानकर तेल को दर्दवाले हिस्सों पर लगाया जाए तो दर्द में तेजी से राहत मिलती है।

घुटनों में सूजन होने पर समुद्रशोख की जड़ों के चूर्ण और चावल की मांड का मिश्रण घुटनों पर लगाया जाए और दो घंटे बाद धो लिया जाए, तो आराम मिलने लगता है।

जड़ों का चूर्ण बनाकर पके हुए चावल के साथ लेने से हाथीपांव रोग में राहत मिलती है।

फोड़े-फुंसी हो जाने पर समुद्रशोख की पत्तियों को पानी में उबालकर और उबले पानी के ठंडा होने पर उससे फोड़े-फुंसियोंवाले अंगों को धोने से काफी आराम मिलता है। एक सप्ताह तक दिन में कम-से-कम 2 बार ऐसाकरने से पुराने फोड़े-फुंसियां सूख जाती हैं।

घावों को पकाने के लिए इसकी पत्तियों को घावों पर लगाकर पत्तियों की ऊपरी सतह पर नारियल का तेल लगा दिया जाता है। घाव के पक जाने पर कुछ समय में यह फूट जाता है और धीरे-धीरे सूखने लगता है।

शरीर के अंगों के जलने पर समुद्रशोख की ताजी हरी पत्तियों को जले हुए हिस्से पर चिपका दिया जाए तो तुरंत ठंडक मिल जाती है और जले हुए अंग पर बैक्टीरियल संक्रमण भी नहीं होता है।

कीवी

कीवी के बीज रक्त को पतला रखने में मददकरते हैं।

इसमें प्रोटीन और डिजॉल्व एंजाइम होता है जो प्रोटीन को डाइजेस्टकरने में मददकरता है।

नमक

प्लास्टिक का झाड़ू जल्दी खराब न हो, इसके लिए गर्म पानी और नमक डालकर साफकरें। एक बाल्टी में गर्म पानी के साथ नमक डालें और उसमें झाड़ू को 20 मिनट के लिए रखें। इससे झाड़ू लंबे समय तक चलेगा और साफ भी रहेगा।

अगर जूतों से बिना मोजे पहने हुए भी दुर्गंध आती है, खासकर सर्दियों में, तो इसके लिए हल्का-सा नमक अपने जूतों के ऊपर छिड़क दें। नमक जूतों की नमी सोख लेता है और दिन भर दुर्गंध नहीं आने देता।

लिपस्टिक के दाग हटाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। जिस तरह से होंठों से लिपस्टिक आसानी से नहीं हटती, उसी तरह गिलास से भी यह दाग जल्दी नहीं हटता। इसके लिए गिलास धोने से पहले हल्के हाथों से नमक गिलास के किनारे पर लगाकर रगड़ें। दाग अपने हट जाएगा।

घर में रखे आर्टिफिशियल फूलों की सफाई के लिए अकसर परेशान रहती हैं। सिल्क और नॉयलोन के फूल धूलने से खराब हो जाते हैं। इसलिए एक जिप-लॉक बैग में एक कप नमक डालकर फूल रखें और अच्छे से हिलाएं। नमक फूलों से डस्ट को खत्मकर देता है। इससे फूल पहले की तरह सुंदर और फ्रेश लगेंगे।

कपड़ों पर वाइन का दाग पड़ने पर उस जगह थोड़ा नमक लगाकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। नमक वाइन के दाग को कमकर देता है और अगर कपड़ों पर पसीने के दाग रह जाते हैं, तो एक कप गुनगुने पानी में एक चम्मच नमक डालकर पसीने के दाग पर लगाकर ब्रश या हाथ से रगड़ें। दाग अपने खत्म हो जाएंगे।

अगर अंडे को चेक करना चाहते हैं कि वो फ्रेश है या नहीं, तो इसके लिए बहुत ही आसान तरीका है। एक

बाउल में ठंडे पानी में 2 बड़े चम्मच नमक डालें। अगर अंडा पूरी तरह से पानी में डूब जाता है, तो फ्रेश है और उपयोगकर सकते हैं। अगर नहीं डूबता, तो इसका मतलब है कि अंडा खराब हो गया है। इसके अलावा, अंडे हमेशा नमक के पानी में उबालने चाहिए। इससे छीलने में आसानी रहती है।

ज्यादा कॉफी डालने या उबालने से कॉफी का टेस्ट कड़वा हो जाता है। इसके लिए कॉफी में एक चुटकी नमक मिलाएं। इससे कॉफी की कड़वाहट कम हो जाएगी। दरअसल, नमक कॉफी की कड़वाहट को कमकरता है। इसे पीने पर कॉफी कड़वी नहीं लगती है। इसी तरह, कॉफी का दाग कपड़ों और पॉट से हटाने के लिए नमक का उपयोगकरें।

मधुमक्खी के काटने पर पहले डंक को निकालें, उसके बाद नमक और पानी का पेस्ट बनाकर उस जगह पर लगाएं। पेस्ट लगाने पर कुछ देर के लिए उसे सूखने दें। इससे पेस्ट जहर को सोख लेगा। इसे दर्द और सूजन कम हो जाएगी। इसी तरह, किसी और कीड़े के काटने पर भी नमक का इस तरह उपयोगकर सकते हैं।

पार्टी में या खाना खाने से पहले हम सलाद काटकर रख देते हैं, लेकिन खाना खाते वक्त सलाद फ्रेश नहीं लगता। इसके लिए सलाद परोसने से पहले नमक डाल दें। इससे सलाद फ्रेश भी रहेगा और टेस्ट भी बढ़ जाएगा।

खरबूजा

खरबूजे में भी विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में होते हैं।

खरबूज तनाव के स्तर को कमकरता है।

शहद और दालचीनी

अगर चाहते हैं कि कुछ ही दिनों में स्लिम और फिट हो जाएं, तो इसके लिए गर्म पानी में शहद मिलाकर रोज पीना होगा। अगर नीबू और शहद में टेस्ट नहीं आता, तो गुनगुने पानी में शहद मिलाकर पी सकते हैं। अगर इसे सुबह खाली पेट पीते हैं, तो जल्दी ही परिणाम दिखाई देने लगेंगे।

शहद सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसलिए इसे किसी भी तरीके से उपयोगकर सकते हैं। रात में सोने से पहले एक चम्मच शहद पिएं। इससे मेटाबॉलिज्म सही रहेगा और फैट नहीं बनेगा। साथ ही, नींद भी अच्छा आएगी। रात में रोज शहद पीकर सोने से आपकी सेहत अच्छी रहेगी। दालचीनी और शहद वजन कम करने के साथ-साथ दिल के मरीजों के लिए भी काफी फायदेमंद है क्योंकि शहद कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रणकरता है।

शहद और दालचीनी पाउडर को बराबर मात्रा में मिलाकर एक-एक चम्मच सुबह और रात को लेने से सुनने की शक्ति बढ़ती है। कान से कम सुनाई देने की समस्या होने पर कान में दालचीनी के तेल की कुछ बूंदें डालने से आराम मिलता है।

अपच जैसी पेट की समस्या होने पर दालचीनी का प्रयोगकरने से आराम मिलता है। इसके अलावा दालचीनी के प्रयोग से उलटी तथा दस्त में आराम मिलता है। एक चम्मच शहद के साथ थोड़ा सा दालचीनी पाउडर मिलाकर लेने से पेट दर्द और एसिडिटी में आराम मिलता है तथा भोजन भी आसानी से पच जाता है और पेट की समस्या नहीं होती।

शहद मेटाबॉलिज्म को ठीक रखने में मददकरता है। इससे ऊर्जा मिलती है और वजन कम होता है। शहद ही एक मात्रा ऐसा मीठा है जो शुगर स्तर को नियंत्रण में रखता है। इसके अलावा, शहद कोलेस्ट्रॉल को ज्यादा बनने नहीं देता। इससे एक्टिव रहते हैं। जितना एक्टिव रहेंगे, उतना ही कैलोरी खर्च होगी और वजन नियंत्रण में रहेगा।

पेट और डाइजेशन से जुड़ी दिकक्तों के लिए दालचीनी बेहद कारगर है। दालचीनी को पुराने समय से ही एक

औषधि के रूप में प्रयोग में लाया जाता रहा है। इसके अलावा, दालचीनी रक्त शुगर और मेटाबॉलिज्म को भी सही रखती है। इसके इस्तेमाल से वजन नहीं बढ़ेगा और फैट भी नियंत्रण में रहेगा।

शहद और दालचीनी, वजन कम करने के लिएरू शहद और दालचीनी प्रातिक गुणों से भरपूर होते हैं। अगर जल्द ही वजन कम करना चाहते हैं, तो दालचीनी और शहद का इस्तेमाल अपने भोजन में शुरूकर दें। वजन कुछ ही दिनों में नियंत्रण में आ जाएगा।

अगर चाय ज्यादा पीने की आदत है तो अब से दालचीनी और शहद की चाय पीना शुरूकर दें। सुबह के समय एक कप पानी में एक चम्मच दालचीनी डालकर उबालें। उसके बाद शहद डालकर फिर अच्छे से उबाल लें। रोज एक कप यह चाय पीने से वजन काफी हद तक नियंत्रण हो जाएगा।

सुबह के समय सबसे पहले एक गिलास गुनगुने पानी में शहद और नीबू मिलाकर पिएं। इससे शरीर में बननेवाला गंदा फैट निकल जाएगा और पूरे दिन एक्टिव रहेंगे।

रोज सुबह ब्रेकफास्ट में जैम या बटर खाने से अच्छा है कि उसकी जगह शहद और दालचीनी लगाकर खाएं। ब्रेड पर एक परत शहद लगाएं उसके ऊपर हल्का-सा दालचीनी छिड़क दें। इससे टेस्ट भी बदल जाएगा और स्वस्थ भी रहेंगे।

नीम

नीम त्वचा को टाइट और टोनकरता है। यह आमतौर पर त्वचा पर होनेवाले क्रैक्स और फ्रेकल्स (चित्ती) को भरता है। नीम का पानी त्वचा पर आई झुर्रियों को हटा उसे टोनकरता है। नीम की पत्ती के पाउडर और पिसी हुई गुलाब की पंखुड़ी को नीबू के रस के साथ मिलाकर लगाने से त्वचा में ग्लो आता है और त्वचा टाइट होती है।

फेस पर होनेवाली सारी परेशानियों का इलाज है नीम। यह त्वचा पर होनेवाले ब्लैक स्पॉट और ब्लैक हेड्स के लिए रामबाण इलाज है। इसे फेस पैक में मिलाकर लगाने या इसके पानी से फेस वॉशकरने से ब्लैक स्पॉट आसानी से कम हो जाते हैं।

नीम की पत्तियां एंटी-बायोटिक, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-एलर्जिक होती हैं। इसी कारण यह सिर और बालों में होनेवाली तकलीफों को भी दूरकरता है। इसके लिए नीम की सूखी पत्तियों को पीसकर मेहंदी, आंवला, रीठा, शिकाकाई में मिलाकर बालों में एक घंटा लगाकर धोने से बाल काले व मुलायम होते हैं और डेंड्रफ भी दूर होता है।

नीम के पानी (पानी में नीम के पत्तों को डालकर गरम करना) में कई एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्त्व होते हैं। यह बढ़ते-घटते टेम्परेचर की वजह से त्वचा पर होनेवाली इंफ्लेशन (सूजन और जलन) को दूर रखने में मददकरता है। इंफ्लेमेटरी बीमारियों में अर्थराइटिस, हेपाटाइटिस, अल्जाइमर, अस्थमा आदि रोग आते हैं।

नीम के पानी में अच्छी मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट तत्त्व होते हैं। यह पीने या इसके गरारेकरने से मुंह में होनेवाली सारी बीमारियां दूर होती हैं। इसके साथ ही यह डाइजेशन सिस्टम भी ठीक रखता है। शरीर से सारे टॉक्सिन बाहर निकाल देता है। पेट की गैस, अल्सर व पेट की अन्य समस्याओं के साथ टीबी व यूरिन इंफेक्शन होने पर नीम की पत्तियों को खाली पेट चबाने से आराम मिलता है।

नीम एंटी-बैक्टीरियल तत्त्वों से भरा हुआ है। इन्हीं तत्त्वों की वजह से यह त्वचा से एंकेज को दूर रखता है। यह चेहरे से काले सूखे मुंहासों को खत्मकर देता है। इसीलिए इसे दूध या शहद या फिर फेस पैक में डालकर लगाना चाहिए।

नीम में पाए जानेवाले न्यूट्रीएंट्स त्वचा को क्लिन और टॉक्सिन फ्री रखते हैं। यह त्वचा को हमेशा साफ और

पिंपल, रिंकल से दूर रखने में मददकरता है। जिससे त्वचा खूबसूरत और खिली हुई लगती है। साथ ही यह उन टॉक्सिन और जर्म्स को भी दूर रखता है जो त्वचा को बूढ़ाकरने के जिम्मेदार होते हैं।

पीपल

पीपल की छाल को घिसकर लगाने से फोड़े-फुंसी, घाव और जलने से हुए घाव भी ठीक हो जाते है।

सांप काटने पर अगर चिकित्सक उपलब्ध न हो तो पीपल के पत्तों का रस 2-2 चम्मच 3-4 बार पिलायें, विष का प्रभाव कम होगा।

इसके फलों का चूर्ण लेने से बांझपन दूर होता है और पौरुष में वृद्धि होती है।

पीलिया होने पर इसके 3-4 नए पत्तों के रस का मिश्री मिलाकर शरबत पिलायें .4-5 दिन तक दिन में दो बार दें।

इसके पके फलों के चूर्ण का शहद के साथ सेवनकरने से हकलाहट दूर होती है और वाणी में सुधार होता है।

इसके फलों का चूर्ण और छाल सम भाग में लेने से दमा में लाभ होता है।

इसके फल और पत्तों का रस मृदु विरेचक है और बद्धकोष्ठता को दूरकरता है।

यह रक्तपित्त नाशक, रक्तशोधक, सूजन मिटानेवाला, शीतल और रंग निखारनेवाला है।

पीपल के पत्तों के दूध को आँख में लगाने से आँख का दर्द ठीक हो जाता है।

पीपल की ताजी डंडी दातून के लिए बहुत अच्छी है।

पीपल के ताजे पत्तों का रस नाक में टपकाने से नकसीर में आराम मिलता है।

हाथ-पाँव फटने पर पीपल के पत्तों का रस या दूध लगाएं।

पीपल की एक विशेषता है कि यह चर्म-विकारों जैसे-कुष्ठरोग, फोड़े-फुंसी, दाद-खाज और खुजली को खत्मकरने में मददकरता है। कुष्ठ रोग में पीपल के पत्तों को कुचलकर रोगग्रस्त स्थान पर लगाया जाता है तथा पत्तों का रस तैयारकर पिलाया जाता है।

यदि पीपल की पत्तियों के रस को दमा के रोगी को दिया जाए तो बहुत फायदा मिलता है।

इसकी पत्तियों या छाल को कच्चा चबाने और चबाकर थूक देने से मसूड़ों से खून निकलने की समस्या में आराम मिलता है,आदिवासी मानते हैं कि इससे मुंह से दुर्गंध भी दूर होती है और यह जीभ का कट फट जाना भी ठीककर देता है।

पीपल के पेड़ से निकलनेवाली गोंद को सेहत के लिए उत्तम माना जाता है, मिश्री या शक्कर के साथकरीब 1 ग्राम गोंद लेने से शरीर में ऊर्जा का संचार होता है और यह थकान मिटाने के लिए कारगर नुस्खा माना जाता है।

पीपल के सूखे फल मूत्र संबंधित रोगों के निवारण के लिए काफी कारगर माने जाते हैं। इसके सूखे फलों का चूर्ण तैयारकर प्रतिदिन एक चम्मच शक्कर या थोड़े से गुड़ के साथ मिलाकर रोगी को दें। माना जाता है कि इससे पेशाब संबंधित समस्याओं, खासकर प्रोस्ट्रेट की समस्याओं में रोगी को बेहतर महसूस होता है।

मुंह में छाले हो जाने की दशा में यदि पीपल की छाल और पत्तियों के चूर्ण से कुल्ला किया जाए तो आराम मिलता है।

पीपल के फल, छाल, जड़ों और नई कलियों को एकत्रकर दूध में पकाया जाता है और फिर इसमें घी, शक्कर और शहद मिलाया जाता है। यह मिश्रण नपुंसकता दूरकरता है।

जिन महिलाओं को संतान प्राप्ति नहीं हो रही हो, उन्हें पीपल वृक्ष पर लगे वांदा (रसना) पौधे को दूध में उबालकर दिया जाता है। माना जाता है कि यह दूध गर्भाशय की गरमी को दूरकरता है जिससे महिला के गर्भवती

होने की संभावना बढ़ जाती है।

अनार

अनार गंदे कोलेस्ट्रॉल को कमकरता है और एलडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मददकरता है।

अनार के छिलके में भी फेनोलिक्स, फ्लैवोनॉयड्स और प्रॉन्थोसाइनिडाइन्स होता है, जो डायरिया, पेचिश, आंत संबधी दिक्कतों को दूरकरता है।

गाजर

गाजर दांतों और मुंह को साफ रखती है। गाजर टूथब्रश की तरह कामकर दांतों से फंसा खाना निकाल देती है। यह सलाइवा को दांतों में लगे गम्स को दूरकरता है। साथ ही, यह दांतों में होनेवाली बाकी परेशानियों जैसे दर्द, सूजन आदि से भी प्रोटेक्टकरता है।

गाजर में भरपूर मात्रा में बेटा-कैरोटीन होता है, जिससे लिवर को विटामिन ए मिलता है। यही विटामिन ए आंखों के लिए रेटिना से रोडोप्सिन में बदलता है। यह एक बैंगनी पिगमेंट होता है जो नाइट विजन के लिए अच्छा होता है। बीटा-कैरेटिन आंखों में होनेवाला मैक्युलर डिजेनेरेशन (आंख में काला धब्बा पड़ना) और सीनाइल कैटेरेक्ट्स (आंखों में होनेवाली बीमारी जिसमें उम्र के साथ आंख में सफेद दाग पड़ने लगता है।) स्टडी से पता लगा है कि बीटा-कैरोटीन लोगों में मैक्युलर डिजेनेरेशन और सीनाइल कैटेरेक्ट्स बीमारी होने का रिस्क 40 फीसदी कम होता है।

स्टडी के मुताबिक, जो व्यक्ति हफ्ते में 6 या उससे ज्यादा गाजर खाता है, उसे स्ट्रोक का खतरा कम होता है। इसीलिए हर हफ्ते कम-से-कम 7 गाजर जरूर खानी चाहिए।

जो लोग हड्डियों से जुड़ी बीमारी से पीड़ित हैं, उन्हें खुराक में गाजर जरूर लेनी चाहिए। इससे शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ती है और इससे मिलनेवाले कैल्शियम को शरीर जल्दी अब्जॉर्बकरता है। वहीं, अगर कॉपर, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और सल्फर वगैरह की टेबलेट लेते हैं, तो उससे बेहतर है कि गाजर खाएं।

गाजर खाने से लंग कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर और कोलोन कैंसर होने का खतरा कम होता है। गाजर में फैलकारिनॉल और फैलकैरिन्डियॉल होता है। ये एंटी-कैंसर प्रॉपर्टीज हैं, जिनसे कैंसर नहीं होता। फैलकारिनॉल एक कुदरती पेस्टिसाइड है, जिससे गाजर की जड़ों में फंगस नहीं लगती।

गाजर में पाया जानेवाला बीटा-कैरोटिन एक एंटी-ऑक्सीडेंट है, जो शरीर में मेटाबॉलिज्म में बदलाव लाने की वजह से डैमेज हो रहे सेल्स को रोकता है, यानी एंटी-एजिंग प्रोसेस को धीमाकरता है। विटामिन ए और एंटी-ऑक्सीडेंट त्वचा को सन डैमेज से भी बचाते हैं। विटामिन ए की कमी से त्वचा, बालों और नाखूनों में ड्रायनेस हो सकती है। विटामिन ए रिंकल, एक्ने, ड्राय त्वचा, पिगमेंटेशन, ब्लेमिशिंग और त्वचा टोन को बैलेंसकरता है।

रोजाना गाजर का जूस लेने से सर्दी और जुकाम नहीं होता। गाजर का जूस शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने का कामकरता है और इससे जर्म्स और इन्फेक्शन्स से बचे रहते हैं। वैसे, इसकी तासीर ठंडी होती है, लेकिन यह फिर भी सर्दी में बहुत फायदेमंद होता है। गाजर लौंग और अदरक की ही तरह छाती, गले में जमे कफ को पिघलाकर निकालने का कामकरता है।

अजवायन

अजवायन को पीसकर नारियल तेल में मिलाकर माथे पर लगाया जाए तो सिर दर्द में आराम मिलता है।

कुंदरू के फल, अजवायन, अदरक और कपूर की समान मात्रा लेकर कूटकर एक सूती कपड़े में लपेटकर हल्का-हल्का गर्मकरके सूजनवाले भागों पर धीमे-धीमे सिंकाई की जाए तो सूजन खत्म हो जाती है।

जिन्हें रात में अधिक खांसी होती हो, उन्हें पान में अजवायन डालकर खाना चाहिए। अदरक के रस में थोडा सा अजवायन का चूर्ण मिलाकर लेने से खांसी में तुरंत आराम मिल जाता है।

तेज एसिडिटी होने पर आधा चम्मच जीरा और आधा चम्मच अजवाइन चबाने से तेजी से आराम मिलता है। ऐसा हर चार घंटे के अंतराल से किया जाना चाहिए।

पान के पत्ते के साथ अजवायन के दानों को चबाने से गैस, पेट में मरोड़ और एसिडिटी से निजात मिल जाती है।

भुनी अजवायन कीकरीब 1 ग्राम मात्रा को पान में डालकर चबाया जाए तो बदहजमी में तुरंत आराम मिलता है।

पेट दर्द होने पर 10 ग्राम अजवायन, 5 ग्राम सोंठ और 2 ग्राम काले नमक को अच्छी तरह मिलाकर पानी के साथ 3 ग्राम चूर्ण दिन में 4-5 बार दिया जाए तो आराम मिलता है।

अस्थमा के रोगी को अजवायन के दाने और लौंग की समान मात्रा का 5 ग्राम चूर्ण प्रतिदिन दिया जाए तो काफी फायदा होता है। अजवायन को किसी मिट्टी के बर्तन में जलाकर उसका धुआं भी दिया जाए तो अस्थमा के रोगी को सांस लेने में राहत मिलती है।

अजवायन के दानों को भूनकर एक सूती कपड़े मे लपेट लिया जाए और रात में तकिये के नजदीक रखा जाए तो दमा, सर्दी और खांसी के रोगियों को रात को नींद में सांस लेने में तकलीफ नहीं होती है।

अस्थमा के रोगी को यदि अजवायन के बीज और लौंग की समान मात्रा का 5 ग्राम चूर्ण प्रतिदिन दिया जाए तो काफी फायदा होता है। अजवायन को किसी मिट्टी के बर्तन में जलाकर उसका धुआं भी दिया जाए तो अस्थमा के रोगी को सांस लेने में राहत मिलती है।

बेकिंग पाउडर

अगर कामकरते-करते हाथ रफ और डल हो गए हैं, तो गुनगुने पानी में बेकिंग सोडा डालकर धीर-धीरे हाथों की सफाईकरें। इससे हाथ सॉफ्ट हो जाएंगे।

नहाने के पानी में एक कप बेकिंग सोडा डालें। बेंकिग सोडा में न्यूट्रलाइज एसिड होता है जो शरीर से बदबू बाहर निकालता है और ऑयल को कमकरता है। बेंकिग सोडा से नहाने से शरीर सॉफ्ट और स्मूद हो जाती है।

कई बार नेलपॉलिश नेल्स की चमक खराबकर देती है। इसके लिए तीन-चौथाई बेकिंग सोडा को एक-चौथाई पानी में मिलाकर पेस्ट तैयारकरें। पैर और हाथ की नेलपेंट उतारने के लिए इस पेस्ट को उपयोगकर सकते हैं। इसके अलावा हाथ, पैर और नाखूनों को साफकरने के लिए इसे उपयोगकर सकते हैं। इससे हाथ सॉफ्ट हो जाते हैं और हाथों की बदबू चली जाती है।

खाना खाने के बाद प्लेट में तेल या चिकनाहट रह जाती है और बर्तन में दाग पड़ा जाता है। इसे बेकिंग सोडा से साफकर सकते हैं। बर्तन चमक जाएंगे। इसके अलावा कंघे, मेकअप ब्रश, स्पंज को साफकरने के लिए आसान तरीका है बेकिंग पाउडर। एक गिलास में एक बड़ा चम्मच सोडा मिलाएं और स्कर्ब से साफकरें। आपकी चीजों की पहली जैसी चमक वापस आ जाएगी।

चेहरे पर होनेवाले दाग-धब्बे और एक्ने की समस्या के लिए बेकिंग सोडा काफी फायदेमंद है। पिंपल को हटाने के लिए बेंकिग सोडा सही और सेफ है। इसे चेहरे पर उपयोगकरने से नुकसान नही होता। पिंपल से होनेवाले

दाग पर बेकिंग सोडा का पेस्ट बनाकर लगाएं।

दांतों को सफेद रखने के लिए टूथपेस्ट के अलावा बेकिंग सोडा का उपयोगकर सकते हैं। बेंकिग सोडा को उपयोगकरते वक्त इतना जरूर ध्यान रखें कि इसे ज्यादा उपयोगकरने पर दांतों में दिक्कत हो सकती है। हफ्ते में एक बार उपयोगकरें, इससे दांत खराब भी नहीं होंगे और उनकी कैविटी व दाग आसानी से खत्म हो जाएंगे।

अकसर हम सांसों की दुर्गंध से परेशान हो जाते हैं। कभी-कभी इतनी गंदी स्मेल आती है कि बात करना तक दुश्वार हो जाता है। इसके लिए एक चम्मच बेकिंग सोडा एक गिलास पानी में मिक्सकरें और उस पानी से मुंह को साफकरें। गले की सफाई के लिए गरारे या कुल्लाकरें, ताकि अंदर तक सफाई हो जाए। खाना खाने के बाद या रात को ब्रश नकरने की वजह से दांतों में कैविटी हो जाती है। बेकिंग सोडा से इसमें भी फायदा होता है।

मूंगफली

सप्ताह में पांच दिन मूंगफली के कुछ दाने खाने से दिल की बीमारियां होने का खतरा कम रहता है।

मूंगफली खाने से कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहता है।

इसमें प्रोटीन, लाभदायक वसा, फाइबर, खनिज, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट प्रचूर मात्रा में पाए जाते हैं, इसलिए इसके सेवन से त्वचा उम्र भर जवां दिखाई देती है।

मूंगफली में कैल्शियम और विटामिन डी अधिक मात्रा में होता है, इसलिए इसे खाने से हड्डियां मजबूत हो जाती हैं।

रोजाना थोड़ी मात्रा में मूंगफली खाने से महिलाओं और पुरुषों में हार्मोंस का संतुलन बना रहता है।

मूंगफली प्रोटीन का सबसे सस्ता स्रोत है। इसमें प्रोटीन की मात्रा मांस की तुलना में 1.3 गुना, अंडे से 2.5 गुना और फलों से 8 गुना अधिक होती हैं। 100 ग्राम कच्ची मूंगफली में 1 लीटर दूध के बराबर प्रोटीन होता है। यह आयरन, नियासिन, फोलेट, कैल्शियम और जिंक का अच्छा स्रोत हैं। इसमें विटामिन ई, के और बी 6 भी भरपूर मात्रा में पाए जाते है।

मूंगफली में तेल का अंश होने से यह पेट की बीमारियों को खत्मकरती है। इसके नियमित सेवन से कब्ज की समस्या नहीं होती है। साथ ही, गैस व एसिडिटी की समस्या से भी राहत मिलती है।

मूंगफली गीली खांसी में भी उपयोगी है। इसके नियमित सेवन से आमाशय और फेफड़ों को मजबूती मिलती है, पाचन शक्ति बढ़ती है और भूख न लगने की समस्या भी दूर होती है।

मूंगफली का नियमित सेवन गर्भवती स्त्री के लिए भी बहुत अच्छा होता है। यह गर्भावस्था में शिशु के विकास में मददकरती है।

मूंगफली में ओमेगा-6 फैट भी भरपूर मात्रा में मिलता है, जो स्वस्थ कोशिकाओं और अच्छी त्वचा के लिए जिम्मेदार है, इसलिए मूंगफली त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद होती है।

खाने के बाद यदि 50 या 100 ग्राम मूंगफली रोजाना खाई जाए तो सेहत बनती है, भोजन पचता है, खून की कमी नहीं होती है।

जैतून का तेल

जैतून का तेल रक्त कोलेस्ट्रॉल स्तर को कमकरता है, जिससे दिल की बीमारियां दूर रहती हैं। एक स्टडी बताती है कि रोजाना जैतून का तेल से बना फूड खानेवाले सीनियर सिटिजंस को स्ट्रोक का खतरा कम रहता है। साथ ही, यह ऑयल दिल को स्वस्थ भी रखता है। सिर्फ यही नहीं, इससे रक्तचाप भी नियंत्रण में रहता है।

यह डिप्रेशन से भी प्रोटेक्टकरता है। रिसर्च बताती है कि यह इमोशनली मजबूतकरता है, जिससे ड्रिप्रेशन होने की आशंका कम रहती है।

यह आंखों के नीचे पड़े काले धब्बों को कमकरता है और खूबसूरती बढ़ाता है। इसके अलावा, जैतून का तेल लिप बाम का भी कामकरता है। यह फटे होंठो को मॉइश्चराइजकरता है। इसीलिए इससे आंखों और होंठों पर मालिश भीकर सकते हैं।

जैतून का तेल त्वचा को मॉइश्चराइजकरने के साथ ही सुदंर भी बनाता है। यह सूरज की रोशनी से खोए हुए निखार को वापस लाता है, यानी सन टैन को कमकरता है। यह सब कुछ इस ऑयल में पाए जानेवाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स और फैट्स की वजह से होता है।

बहुत से लोगों को लगता है कि जैतून का तेल में उच्च कैलोरी होती है, जिससे वजन बढ़ता है लेकिन यह गलत है। जैतून का तेल से वजन बढ़ता नहीं, बल्कि कम होता है। स्टडी के मुताबिक, यह ऑयल ज्यादा समय तक आपकी भूख को नियंत्रण में रखता है। साथ ही, यह मीठा खाने की इच्छा को भी कमकरता है।

जैतून का तेल एक मॉइश्चराइजर की तरह इस्तेमाल किया जाता है। इसे रूखी त्वचा पर लगाने से त्वचा मॉइश्चराइज्ड रहती है। इसे रूखी कुहनियों और घुटनों-एड़ियों पर लगा सकते हैं। इसे शरीर पर क्रीम की तरह रोजाना लगाया जा सकता है। इसे फेसपैक के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है।

जैतून का तेल ढीली पड़ी त्वचा को टाइटकरने के साथ ही रंग भी साफकरता है।

जैतून का तेल पेन में रिलीफ का कामकरता है इसीलिए यह दर्द, सूजन और जलन को कम करने में मददकरता है। यह जानलेवा कैंसर से शरीर को बचाता है, जैसे त्वचा कैंसर।

अगर कब्ज की दिक्कत रहती है, तो जैतून का तेल खुराक में शामिल करना चाहिए। यह डाइजेस्टिव सिस्टम को आराम पहुंचाता है, कब्ज में राहत दिलाता है। साथ ही गैस संबंधी तकलीफों में भी आराम दिलाता है।

जैतून का तेल खाने से बॉर्डर लाइन डायबीटिज होने का खतरा 50 फीसदी कम हो जाता है।

बालों में लगानेवाले ज्यादातर प्रोडक्ट्स में जैतून का तेल होता है। यह बालों को स्वस्थ, मजबूत और शाइनी बनाता है। बालों में अच्छे रिजल्ट के लिए इसे गरमकरके बालों में लगाना चाहिए। इससे बालों में मजबूती बनी रहती है, साथ ही बाल स्वस्थ होते हैं। यह बालों में सीरम की तरह भी इस्तेमाल किया जाता है।

जैतून का तेल शरीर को स्वस्थ और बीमारियों के दूरकरने के साथ-साथ त्वचा को ग्लोइंग भी बनाता है। यह ऑयल एक कुदरती मॉइश्चराइजर की तरह है, जो त्वचा पर लगाने या खाने, दोनों से त्वचा को मुलायम बनाता है।

जैतून का तेल कैल्शियन अब्जॉर्बकरने में मददकरता है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं। इस ऑयल की यही खूबी ऑस्टियोपोरोसिस (इसमें हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और फ्रैक्चर होने के चांसेस भी बढ़ जाते हैं) से पीड़ित लोगों के लिए भी फायदेमंद है।

जैतून का तेल विवेक को इंप्रूवकरता है। साथ ही, यह पाया गया कि जो लोग अपने खाने में जैतून का तेल का इस्तेमालकरते हैं, उनकी विजुअल मेमोरी और भाषा बाकियों के मुकाबले अच्छी होती है। वहीं, यह दिमाग संबंधी बीमारियों से भी बचाता है।

करी-पत्ता

करी पत्ते में एंटी-डायबिटिक एंजेट होते हैं। यह शरीर में रक्त शुगर स्तर को कमकरता है। साथ ही, इसमें मौजूद फाइबर भी डायबिटीज के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है।

करी पत्ता मोटापे को कमकर के डायबिटीज दूरकर सकता है।

करी पत्ते में रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करनेवाले गुण होते हैं, जिससे दिल की बीमारियों से बचे रहते हैं। यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल का ऑक्सीकरण होने से रोकते हैं। दरअसल, ऑक्सीत कोलेस्ट्रॉल बैड कोलेस्ट्रॉल बनाते हैं जो हृदय रोग को न्योता देते हैं।

करी पत्ते में कार्बाजोल एल्कालॉयड्स होते हैं, जिससे इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं। ये गुण पेट के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। यह पेट से पित्त भी दूरकरता है, जो डायरिया होने का मुख्य कारण है। अगर डायरिया से पीड़ित हैं तो ककरी के कुछ पत्तों को पीसकर छाछ के साथ पिएं।

सूखा कफ, साइनसाइटिस और चेस्ट में जमाव है तोकरी पत्ता बेहद असरदार उपाय हो सकता है। इसमें विटामिन सी और ए के साथ एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल उम्रेंट होते हैं, जो जमे हुए बलगम को बाहर निकालने में मददकरते हैं। कफ से राहत पाने के लिए एक चम्मच कढ़ी पाउडर को एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस मिक्सचर को दिन में दो बार पिएं।

करी पत्ता लिवर को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाता है, जो हानिकारक तत्त्व जैसे मरकरी (मछली में पाया जाता है) और एल्कोहल की वजह से लिवर पर पड़ता है। घर के बने हुए घी को गर्मकरके उसमें एक कपकरी पत्ते का जूस मिलाएं। इसके बाद थोड़ी सी चीनी और पिसी हुई काली मिर्च मिलाएं। अब इस मिक्सचर को कम तापमान में गर्मकरके उबाल लें और उसे हल्का ठंडाकरके पिएं।

करी पत्ते में आयरन और फोलिक एसिड उच्च मात्रा में होते हैं। एनीमिया शरीर में सिर्फ आयरन की कमी से नहीं होता, बल्कि जब आयरन को अब्जॉर्बकरने और उसे इस्तेमालकरने की शक्ति कम हो जाती है, तो इससे भी एनीमिया हो जाता है। इसके लिए शरीर में फोलिक एसिड की भी कमी नहीं होनी चाहिए, क्योंकि फोलिक एसिड ही आयरन को अब्जॉर्बकरने में मददकरता है। अगर एनीमिया से पीड़ित हैं तो एक खजूर को दोकरी पत्तों के साथ खाली पेट रोज सुबह खाएं। इससे शरीर में आयरन स्तर ऊंचा रहेगा और एनीमिया होने की संभावना भी कम होगी।

मासिक धर्म के दिनों में होनेवाली परेशानी व दर्द से निजात पाने के लिए कढ़ी पत्ता काफी असरदार होता है। इसके लिए मीठे नीम या कढ़ी के पत्तों को सुखाकर इनका बारीक पाउडर तैयारकर लें। अब एक छोटा चम्मच इस मिक्सचर को गुनगुने पानी के साथ सेवनकरें। सवेरे और शाम दिन में दो बार इसे लें। कढ़ी, दाल, पुलाव आदि के साथ कढ़ी पत्ते का नियमित सेवन बेहद फायदेमंद है।

करी पत्ते में विटामिन बी1 बी3 बी9 और सी होता है। इसके अलावा, इसमें आयरन, कैल्शियम और फॉस्फोरस की भी भरपूर मात्रा होती है। इसके इस्तेमाल से बाल सफेद होने से बच सकते हैं। रातभर भीगे हुए बादाम को छीलकर पानी और 10-15 कढ़ी पत्ता के साथ पीस लें। इस पेस्ट को सिर की त्वचा पर लगाकर मालिशकरें। इसके बाद किसी अच्छे माइल्ड शैम्पू से बाल धो लें। ऐसा हफ्ते में एक बारकरने से कुछ ही हफ्तों में रिजल्ट सामने होगा।

तुलसी

तुलसी की पत्तियों का रस निकालकर बराबर मात्रा में नीबू का रस मिलाएं और रात को चेहरे पर लगाएं, तो झाइयां नहीं रहतीं, फुंसियां ठीक होती हैं और चेहरे की रंगत में निखार आता है।

तुलसी के पत्तों का काढ़ा, सेंधा नमक मिलाकर पीने से फ्लू रोग ठीक हो जाता है।

अत्यधिक थकान होने पर तुलसी की पत्तियों और मंजरी के सेवन से थकान दूर हो जाती है।

तुलसी के नियमित सेवन से माइग्रेन की समस्या में आराम मिलने लगता है।

संतरे के छिलकों के पाउडर में थोड़ा तुलसी का पानी और गुलाबजल मिलाकर लगाने से घमौरियों में आराम

मिलता है।

किडनी की पथरी हो, तो तुलसी की पत्तियों को उबालकर बनाया गया काढ़ा शहद के साथ नियमित छह महीने सेवनकरने से पथरी मूत्र मार्ग से बाहर निकल आती है।

पानी की शुद्धता के लिए तुलसी के पत्ते जलपात्र में डाल दें।

तुलसी के पत्तों को त्वचा पर रगड़ दिया जाए तो त्वचा पर किसी भी तरह के संक्रमण में आराम मिलता है।

तुलसी खून में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करती है। तुलसी और हल्दी के पानी का सेवन करने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा नियंत्रित रहती है।

तुलसी कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम करता है। हार्ट को स्वस्थ बनाने के लिए रोज खाली पेट सूखी तुलसी की पत्तियां चबाएं। इससे किसी भी तरह के हृदय संबंधी रोग दूर रहते हैं।

तुलसी स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को संतुलित रखती है। इसकी पत्तियों में शक्तिशाली एटॉप्टोजन गुण होते हैं, जिन्हें एंटी-स्ट्रेस उम्रेंट भी कहते हैं। यह नर्व्स सिस्टम और रक्त संचरण को नियमित रखता है। साथ ही, थकान के दौरान बननेवाले फ्री रेडिकल्स को कमकरता है। जिन लोगों की नौकरी बहुत थकाऊ है, उन्हें रोज दो बार तुलसी की लगभग 10-12 पत्तियां खानी चाहिए।

शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-कार्सिनोजेनिक गुण होने के कारण तुलसी की पत्तियां ब्रेस्ट कैंसर और मुंह के कैंसर (तंबाकू के सेवन से होनेवाला कैंसर) को बढ़ने को रोकती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि तुलसी के घटक ट्यूमर तक रक्त के प्रवाह को नहीं पहुंचने देते। कैंसर से बचने के लिए व इसके प्रभाव को कम करने के लिए रोज तुलसी का सत्व पिएं।

तुलसी में शक्तिशाली एंटी-स्ट्रेस तत्त्व होने के कारण यह स्मोकिंग छोड़ने में मददगार हो सकती है। जिस स्ट्रेस की वजह से लोग धूम्रपान के आदी हो जाते हैं, तुलसी की पत्तियां उस स्ट्रेस स्तर को कमकर देती हैं। इसे चबाने पर यह गले को कूलिंग इफेक्ट देती है। मुंह में कुछ न कुछ चबाने से सिगरेट पीने की आदत अपने छूट जाती है। इसलिए जब भी मन सिगरेट पीने का हो, तो इसके बजाय तुलसी की कुछ पत्तियां चबा लें। इससे आपकी सिगरेट पीने की आदत तो छूटेगी ही, साथ ही इसकी वजह से जो शरीर को नुकसान हुआ है, उसे भी यह कमकर देगी।

तुलसी की पत्तियों में शुद्धिकरण के गुण होते हैं। यह रक्त को साफकरती है, जिससे खूबसूरत, ग्लोइंग त्वचा मिलती है और मुंहासे भी कम होते हैं। इसका एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण मुंहासे कम करने में बहुत उपयोगी होता है। यह दूसरे त्वचा इन्फेक्शन जैसे दाद-खाज को भी दूरकर देती है। इसके अलावा, सिर की खुजली भी दूरकरती है और हेयरफॉल कमकरती है। इसके लिए तुलसी पाउडर को कोकोनेट ऑयल के साथ मिक्सकरके रोज लगाएं। इससे हेयर फॉल कम होगा। तुलसी की पत्तियों को रोज सूखी, जूस या पेस्ट के रूप में त्वचा या बालों पर लगाने से फायदा होता है।

तुलसी में इम्यून सिस्टम को संतुलितकरने, खांसी कम करने और सीने से उसे बाहरकरने के गुण होते हैं। इसलिए इसके सेवन से खांसी, जुकाम और सांस की बीमारियों में फायदा होता है। इसके अलावा, तुलसी में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण भी होते हैं जो श्वसन क्रिया में किसी प्रकार के इन्फेक्शन को दूरकरते हैं।

तुलसी हर तरह के सिरदर्द जैसे एलर्जी, ठंड या माइग्रेन से होनेवाले दर्द में आराम देती है। तुलसी में दर्द और सर्दी-खांसी से राहत दिलाने जैसे कई गुण होते हैं। अगर सिरदर्द से परेशान हैं तो कसी हुई तुलसी की पत्तियों या तुलसी के सत्व को पानी में डालकर उबालें। अब इसे थोड़ा गुनगुना होने दें। इसके बाद इस पानी में तौलिए को डुबोकर निचोड़ें और सिर पर लगाएं। इससे राहत मिलेगी।

तुलसी की पत्तियां किडनी के लिए काफी अच्छी होती हैं। तुलसी रक्त से यूरिक एसिड स्तर को कमकरती है, जो किडनी में पथरी बनने का मुख्य कारण होता है। इसके साथ ही किडनी को साफ भीकरती है। तुलसी में मौजूद एसेटिक एसिड और दूसरे तत्त्व किडनी की पथरी को गलाने का कामकरते हैं। साथ ही इसका पेनकिलर प्रभाव पथरी के दर्द को दूरकरता है। किडनी की पथरी को निकालने के लिए तुलसी की पत्तियों के जूस को शहद के साथ मिलाकर 6 महीने तक रोज पिएं।

तुलसी में कीटाणुनाशक और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। एंटी-बायोटिक बुखार कम करने के लिए भी जरूरी होता है। यह इन्फेक्शन की वजह से होनेवाली बीमारियों और मलेरिया से भी राहत देती है।

बुखार में तुलसी का काढ़ा बहुत फायदाकरता है। इसे बनाने के लिए तुलसी की कुछ पत्तियों को आधे लीटर पानी में इलायची पाउडर के साथ मिलाकर तब तक गर्मकरें, जब तक यह मिक्सचर आधा न रह जाए। तुलसी की पत्तियों और इलायची पाउडर का अनुपात (1:3) होना चाहिए। इस काढ़े को चीनी और दूध के साथ मिलाकर प्रत्येक दो से तीन घंटे में जरूर पिएं। यह उपचार बच्चों को बुखार से जल्दी आराम पहुंचाता है।

तुलसी के पत्ते इंसुलिन की सेंसिविटी को बढ़ाते हैं। यह रक्त से शुगर स्तर भी कमकरते हैं और डाइबिटीज का ठीक तरह से इलाजकरते हैं।

सरसों का तेल

सरसों के तेल में विटामिन की मात्रा ज्यादा होने की वजह से यह चेहरे के लिए प्रातिक सनस्क्रीन का कामकरता है। विटामिन ई एजिंग और झुर्रियों को कमकरता है।

सरसों का तेल एंटी-बैक्टीरिया और एंटी-फंगल होने की वजह से रैशेज और त्वचा से जुड़ी समस्याओं के लिए काफी फायदेमंद है। अगर रोज खाने या चहेरे पर सरसों का तेल उपयोगकरते हैं तो यह त्वचा में होनेवाली ड्रायनेस, डलनेस और जलन को खत्मकरता है। सरसों के तेल से शरीर मालिशकरने से चमक और त्वचा साफ हो जाती है। शरीर में मालिशकरने से रक्त संचरण और इन्फेक्शन के लिए भी काफी फायदेमंद है।

सरसों के तेल से सिर में मालिशकरने से बालों की ग्रोथ तो होती है साथ ही रक्त संचरण भी बढ़ता है। सरसों के तेल में विटामिन और मिनरल्स होते है, इससे बालों को पोषण मिलता है। सरसों के तेल में बीटा-कैरोटिन की मात्रा ज्यादा होती है जो विटामिन में कन्वर्ट होता है और बालों की ग्रोथ को बढ़ाता है। सरसों के तेल में आयरन, फैटी एसिड, कैल्सियम और मैग्नीशियम जैसी गुण होते है जो बालों के लिए फायदेमंद हैं।

जिन लोगों के बाल भूरे रंग के होते है, उन्हें सरसों का तेल लगाना चाहिए। इससे बालों का रंग काला हो जाता है। हर रोज सरसों का तेल लगाने से कुछ दिन में बाल काला होने लगेंगे।

सरसों के तेल में काफी विटामिन होते हैं जो झड़ते बाल, गंजेपन जैसी समस्याओं के साथ दोमुंहे और रूखे बालों के लिए भी फायदेमंद है। सरसों के तेल को लगाने का सबसे अच्छा तरीका है कि सरसों, बादाम नारियल, ऑलिव और बादाम के तेल को साथ मिलाकर सिर में 15 से 20 मिनट तक हल्के हाथों से मालिश करें। उसके बाद 2 या 3 घंटे बाद सिर को धो दें। इससे बाल स्वस्थ, लंबे और मुलायम रहेंगे।

जिन्हें अकसर खांसी या बलगम की शिकायत रहती है, वे एक चम्मच सरसों के तेल में कपूर मिक्सकरके छाती पर लगाएं। जल्दी आराम के लिए तेल की स्टीम ले सकते है। इसके लिए थोड़ी मात्रा में सरसों का तेल और उसमें जीरा डालकर उबालें और उससे स्टीम लें। इससे श्वास नली खुल जाती है और खासी या कोल्ड से बननेवाली बलगम खत्म हो जाती है।

मच्छरों से बचने के लिए रात में सोने से पहले सरसों का तेल शरीर पर लगाएं। इससे मच्छर नहीं काटेंगे,

खासकर मलेरिया होने का खतरा नहीं रहेगा।

सरसों का तेल नियमित खाने से शरीर मजबूत होता है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। बच्चों की मालिशकरने से शरीर मजबूत बनता है।

सरसों के तेल में दर्दनाशक गुण हैं। कान का दर्द सताए तो दो बूंद गुनगुना सरसों का तेल कान में टपकाएं।

गठिया से परेशान हों तो सरसों के तेल में कपूर मिलाकर मालिशकरने से दर्द में राहत मिलती है।

कमर दर्द हो तो सरसों के तेल में थोड़ी हींग, अजवाइन और लहसुन मिलाकर गर्मकर लें और उसे कमर पर लगाएं।

पिंडलियों का दर्द हो तो सरसों के तेल को गुनगुनाकरके मालिश करना चाहिए।

सरसों का तेल रोज खाने से अस्थमा, सर्दी और छाती में होनेवाली दिक्कतों में लाभ मिलता है।

सरसों का तेल शरीर के मेटाबॉल्जिम को बढ़ाता है, जिससे वजन कम करने में आसानी होती है।

सरसों का तेल बढ़ती उम्र में होनेवाली निशान, झुर्रियां और रिंकल को दूरकरता है।

सरसों का तेल पेट में गैस्ट्रिक जूस की तरह ऐपिटाइजर के रूप में कामकरता है, जिससे भूख बढ़ने लगती है।

सरसों में लाभकारी गुण होने की वजह से ग्लुकोजिलोलेट और कोरोरेकटल कैंसर से बचाने का कामकरता है।

सरसों के तेल में बेसन, दही और कुछ बूंदें नीबू की मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इससे त्वचा का कालापन और आंखों पर पड़नेवाले डार्क सर्कल को कम करने में मदद मिलती है।

सरसों के तेल में नारियल का तेल मिलाकर 5 से 6 मिनट सर्कल में चहेरे की मालिश करें। मालिशकरने के बाद वाइप से या गीली रूई से चेहरे को साफ करें। इस मालिश से चेहरे का रक्त् संचरण बढ़ता है और त्वचा का रंग भी हलका होता है।

ग्रीन टी के फायदे

चेहरे से मुंहासे खत्मकरने के लिए ग्रीन टी की पत्तियां चेहरे पर लगाएं। खुद को फिट रखने के लिए सुबह ग्रीन टी पिएं। इससे चेहरे पर प्रातिक चमक और सुंदरता बनी रहती है।

ग्रीन टी से त्वचा टाइट रहती है। इसमें एंटी-एजिंग एलिमेंट्स भी होते हैं। ग्रीन टी में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और एंटी-इन्फ्लामेटरी एलिमेंट्स एक साथ होने की वजह से यह त्वचा को प्रोटेक्टकरती है। ग्रीन टी से स्क्रब बनाने के लिए व्हाइट शुगर, थोड़ा पानी और ग्रीन टी को अच्छे से मिलाएं। यह मिश्रण त्वचा को नरिशकरने के साथ-साथ सॉफ्ट बनाएगा और त्वचा हाइड्रेशन स्तर को भी बनाए रखेगा।

चाय बालों के लिए एक अच्छा कंडिशनर का कामकरती है। चाय पत्ती को उबालकर ठंडा होने पर बालों में लगाएं। चाय बालों के लिए कुदरती कंडिशनर है।

ग्रीन टी की महक को पैरों की दुर्गंध दूरकरने के लिए उपयोग करें। उपयोग की हुई चायपत्ती को पानी में डाल दें और उसमें पैरों को 20 मिनट के लिए डालकर रखें। इससे चाय पैरों के पसीने को सोख लेती है और गंध को खत्मकरती है।

रोज ग्रीन टी किए। ग्रीन टी में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होने की वजह से यह शरीर के फैट को खत्मकरती है और वजन को स्थिर रखती है। ग्रीन टी से फैट ही नहीं, बल्कि मेटाबॉलिज्म भी मजबूत रहता है और डाइजेस्टिव सिस्टम की परेशानियां भी खत्म होती हैं।

स्ट्रेस को कम करने में चाय दवाई का कामकरता है। चाय पीने से आराम मिलता है। इसके अलावा, चाय की सूखी पत्तियों को तकिए के साइड में रखकर सोने से सिर दर्द कम होता है। सूखी चाय की पत्ती की महक दिमाग

को रिलैक्सकरती है।

सनबर्न से बचने के लिए नहाने के पानी में चाय की पत्ती डाल लें और तब नहाएं। इससे सनबर्न से होनेवाली जलन, खुजली आदि से राहत मिलेगी।

दो टी बैग्स लीजिए और हल्के गर्म पानी में गीलाकरके 15 मिनट के लिए आंखों पर रखिए। इससे आपकी आंखों में होनेवाली जलन और सूजन कम हो जाती है। चाय में प्रातिक एस्ट्रिजेंट होता है, जो आपकी आंखों की सूजन को कमकरता है। टी बैग लगाने से डार्क सर्कल भी खत्म होते हैं।

प्याज

प्याज खाने से पेट में इंफेक्शन और दर्द से राहत मिलती है। गैस्ट्रिक समस्याओं से भी राहत मिलती है।

प्याज से शरीर में रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। खाने में अधिक प्याज खाने से मौसमी जुकाम और फ्लू से राहत मिलती है।

प्याज में फाइबर, आयरन, पोटेशियम, विटामिन सी और दूसरे सूक्ष्म पोषक तत्त्व होते हैं, जिनसे रक्त शुगर स्तर सामान्य रहता है।

मासिक धर्म के दौरान उठनेवाले दर्द से राहत के लिए प्याज सबसे अच्छा और प्रातिक पेनकिलर है। पीरियड आने से 4-5 दिन पहले रोज एक कच्चा प्याज खाने से दर्द में आराम मिलता है।

प्याज हृदय रोगों को बढ़ने से रोकता है।

प्याज में पाया जानेवाला रसायन व्यक्ति के अंगों में रक्त का प्रवाह तेज होता है। इससे संबंध बनाने की इच्छा प्रबल होती है।

डैंड्रफ या जलन होने पर प्याज का रस लगाना काफी फायदेमंद होता है। प्याज को आधा काटें और जली हुई जगह पर लगाएं।

ताजे दही में प्याज का रस मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर 10 से 15 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। इसके बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें। इसे रेगुलर लगाने से कुछ ही दिन में खूबसूरत और स्मूद चेहरा प्राप्त होगा। इसके अलावा रोज खाने में प्याज खाने से खून साफ होता है और त्वचा चमकदार बनती है।

प्याज नींद से जुड़ी समस्याओं को समाप्तकरता है। रात को सोने से पहले प्याज का गर्म सूप पीने से अच्छी नींद आती है।

रोज सलाद के रूप में प्याज खाने से अतिरिक्त कैलोरी घटती है। प्याज मेटाबॉलिज्म कार्बोहाइड्रेट को ईंधन के रूप में इस्तेमालकरके उन्हें तेजी से बर्नकरता है।

केसर

केसर भारत की एक महंगी औषधि है। इसे मीठे व्यंजनों में स्वाद और खुशबू के लिए मिलाया जाता है।

केसर से पाचन क्रिया दुरुस्त होती है और इसके लगातार सेवन से भूख भी बढ़ती है।

त्वचा के झुलसने या चोट लगने पर केसर का लेप लगाना चाहिए। इससे तुरंत फायदा होता है और नई त्वचा का निर्माण जल्द होता है।

केसर को दूध के साथ पीने से शारीरिक शक्ति बढ़ती है।

किडनी और लिवर के लिए भी केसर काफी फायदेमंद होता है। यह ब्लैडर और लिवर की समस्याओं को

ठीककरने में मददकरता है और रक्त शुद्धकरता है।

आर्थराइटिस के मरीजों के लिए भी केसर बहुत लाभकारी है। यह जोड़ों के दर्द से राहत दिलाता है। थकान को दूरकरने और मांसपेशियों को राहत पहुंचाने का कामकरता है।

अनिद्रा की शिकायत को दूरकरने में भी केसर काफी उपयोगी होता है। इसके साथ ही यह स्ट्रेस को भी दूरकरता है। रात को सोने से पहले दूध में केसर डालकर पीने से अनिद्रा की शिकायत दूर होती है।

केसर एकाग्रता, स्मरण शक्ति और रिकॉल क्षमता को भी बढ़ाने का कामकरता है।

केसर का सेवन आंखों को दुरुस्त रखता है। यह मोतियाबिंद को दूरकरने में भी मददकरता है।

केसर मसूड़ों की परेशानी को भी दूरकरता है। यह मसूड़ों में सूजन और जख्मों को दूरकरता है। इसके साथ ही यह मुख और जीभ की तकलीफों से निजात दिलाता है।

ठंड की वजह से कफ की दिक्कत है या दिल की बीमारियों से दूर रहना चाहते हैं तो केसर का सेवन फायदेमंद है।

केसर को दूध के साथ मिलाकर पीने से यौनशक्ति बढ़ती है और त्वचा का रंग गोरा होता है। केसर महिलाओं के लिए भी काफी फायदेमंद है। इससे उनका मासिक धर्म ठीक रहता है।

केसर ल्यूकोरिया एवं हिस्टीरिया से पीड़ित महिलाओं को काफी फायदाकरता है। माना जाता है कि केसर मिला दूध नवजात शिशु के जन्म से पूर्व उसकी मां को दिया जाए तो शिशु गोरा पैदा होता है।

कहीं चोट लग गई हो या फिर त्वचा जल गई हो तो केसर का लेप लगाने से काफी आराम मिलता है।

केसर को चंदन के साथ मिलाकर माथे पर लगाने से आंखों और दिमाग को ठंडक मिलती है और शरीर में स्फूर्ति रहती है।

केसर का लेप लगाने से दिमाग तेज होता है।

सिर दर्द होने पर चंदन और केसर को मिलाकर सिर पर इसका लेप लगाने से राहत मिलती है।

नकसीर होने पर चंदन के साथ केसर को मिलाकर लेप लगाने पर नाक से खून बहना बंद हो जाता है।

बच्चे को अगर सर्दी और जुकाम की समस्या हो तो केसर का दूध सुबह-शाम पिलाने से राहत मिलेगी।

केसर गैस और एसिटिडी से भी राहत दिलाता है और पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखता है।

बच्चे की सर्दी अगर खत्म न हो रही हो तो उसकी नाक, माथे, छाती और पीठ पर केसर, जायफल और लौंग का लेप लगाने से फायदा होता है।

अतिसार होने पर केसर को जायफल, आम की गुठली, सोंठ के साथ घिसकर लेप लगाने से फायदा होता है।

हिस्टीरिया जैसी बीमारियों को नियंत्रितकरने में केसर का सेवन फायदेमंद होता है।

कद्दू के बीज

कद्दू की सब्जी के साथ-साथ उसके बीज भी बहुत फायदेमंद होते हैं और उनमें जबरदस्त औषधीय गुण होते हैं।

पेट के कीड़ों को मारने में कद्दू के बीज बेहद असरदायक होते हैं। कद्दू के बीजों को चबाकर निगलने से पेट और छोटी आंत के परजीवियों का नाश हो जाता है।

जोड़ों के दर्द या आर्थरायटिस में कद्दू के बीज गजब का असर दिखाते हैं।

ग्लुकोज के साथ कद्दू के बीजों का सेवनकरने से बेहतर नींद आती है।

ग्रामीण इलाकों में जी मिचलाने, थकान होने या चिंतित व्यक्ति को कद्दू के बीजों को शक्कर के साथ

मिलाकर खिलाया जाता है।

अलसी और कद्दू के बीजों की समान मात्रा (करीब 2 ग्राम प्रत्येक) रोजाना एक बार लेना चाहिए। माना जाता है कि यत की कमजोरी और दिल की समस्याओं में ये काफी कारगर होते हैं।

हाथ-पैरों में जलन होने पर कद्दू के बीजों को पीसकर जलनवाले हिस्सों पर लगाएं। लेप के सूख जाने के बाद हाथ-पैर या जलनवाले अंग को नमक के घोल से धो लेना चाहिए। इससे बहुत तेजी से आराम मिलता है।

शरीर के जिन हिस्सों पर घाव पक चुके हैं या किसी तरह से संक्रमित हो चुके हैं, उन जगहों पर सूखे बीजों का चूर्ण या ताजा बीजों का रस लगाने से आराम मिल जाता है।

प्रोस्टेट वृद्धि को रोकने के लिए कद्दू के बीजों को काफी कारगर माना गया है। प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि से परेशान रोगी को प्रतिदिन कम से कम 4-5 ग्राम कद्दू के बीजों का सेवन जरूर करना चाहिए।

महिलाओं में रजोनिवृत्ति पर होनेवाली स्वास्थ्य समस्याओं जैसे रक्तचाप बढना, कोलेस्ट्रॉल बढ़ना, हार्मोन की कमी होना आदि में कद्दू के बीजों के तेल (2 मिली) के सेवन से सुधार होता है।

दिल की बीमारियों और रक्त संचरण से जुड़ी अन्य समस्याओं में कद्दू के बीजों से प्राप्त तेल को बेहद कारगर पाया गया है।

कद्दू के बीजों को भोजन में शामिलकरके किडनी में पथरी की समस्या से बचा जा सकता है।

कद्दू के बीज उच्च रक्तप्रेशर को कम करने में बेहद कारगर साबित होते हैं। जिन्हें उच्च रक्तप्रेशर की समस्या हो, उन्हें कद्दू के बीजों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए।

पालक

पालक गुणकारी सब्जी के अलावा खनिज, लवण और औषधीय गुणों से भरपूर पत्ते हैं। इसमें कैल्शियम, लौह और विटामिन ए, बी, सी आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इन्ही गुणों के कारण इसे जीवन रक्षक भोजन कहा जाता हैं।

पालक के एक गिलास जूस में स्वादानुसार सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें। इससे दमा और श्वास के रोगों में खूब लाभ मिलता है।

ताजे पालक का रस रोज पीने से याददाश्त बढ़ती है। इसमें आयोडीन होने की वजह से यह दिमागी थकान से छुटकारा दिलाता है।

पीलिया के दौरान रोगी को पालक और कच्चे पपीते का रस मिलाकर देना चाहिए।

लो रक्तचाप के रोगियों को रोजाना पालक की सब्जी का सेवन करना चाहिए। माना जाता है कि यह रक्त प्रवाह को नियंत्रितकरने में मददकरता है।

थायरॉइड में एक प्याला पालक के रस के साथ एक चम्मच शहद और चौथाई चम्मच जीरे का चूर्ण मिलाकर सेवनकरने से लाभ होता है।

पालक के रस से कुल्लाकरने से दांतों की समस्याओं, मुंह की बदबू जैसे विकार दूर हो जाते हैं।

एनीमिया या रक्ताल्पता की शिकायत हो तो रोजाना पालक का रस या सूप लें।

दिल की बीमारियों से ग्रस्त रोगियों को रोजाना एक कप पालक जूस में 2 चम्मच शहद मिलाकर लेना चाहिए।

पालक के पत्तों का रस और नारियल पानी की समान मात्रा मिलाकर सुबह-शाम लें। इससे पथरी घुलकर बाहर निकल जाती है।

कच्चा पालक गुणकारी होता है। पूरे पाचन-तंत्र को ठीककरता है। खांसी या फेफड़ों में सूजन हो तो पालक के

रस के कुल्लेकरने से लाभ होता है।

ककड़ी, पालक और गाजर की समान मात्रा का जूस तैयारकर पीने से बाल घने और लंबे होते हैं।

मूंगफली

मूंगफली प्रोटीन का सबसे सस्ता वानस्पतिक स्रोत है। इसमें आयरन, नियासिन, फोलेट, कैल्शियम, जिंक, विटामिन ई, के और बी6 भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

खाने के बाद यदि थोड़ी मूंगफली रोजाना खाई जाएं तो सेहत बनती है, भोजन पचता है, खून की कमी नहीं होती।

सप्ताह में पांच दिन मूंगफली के कुछ दाने खाने से दिल की बीमारियां होने का खतरा कम रहता है।

इसे खाने से कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहता है। कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में कमी आती है। इसके अलावा कम घनत्ववाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल (एलडीएलसी) की मात्रा भी घटती है।

इसमें प्रोटीन, लाभदायक वसा, फाइबर, खनिज, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट प्रचूर मात्रा में पाए जाते हैं, इसलिए इसके सेवन से त्वचा उम्र भर जवां दिखाई देती है।

मूंगफली में कैल्शियम और विटामिन डी अधिक मात्रा में होता है, इसलिए इसे खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं।

रोजाना थोड़ी मात्रा में मूंगफली खाने से महिलाओं और पुरुषों में हार्मोंस का संतुलन बना रहता है।

मूंगफली में तेल का अंश होने से यह पेट की बीमारियों को खत्मकरती है। इसके नियमित सेवन से कब्ज की समस्या नहीं होती। साथ ही, गैस व एसिडिटी की समस्या से भी राहत मिलती है।

मूंगफली गीली खांसी में भी उपयोगी है। इसके नियमित सेवन से आमाशय और फेफड़ों को मजबूती मिलती है। पाचन शक्ति बढ़ती है और भूख न लगने की समस्या भी दूर होती है।

मूंगफली का नियमित सेवन गर्भवती स्त्री के लिए भी बहुत अच्छा होता है। यह गर्भावस्था में शिशु के विकास में मददकरती है।

मूंगफली में ओमेगा-6 फैट भी भरपूर मात्रा में मिलता है, जो स्वस्थ कोशिकाओं और अच्छी त्वचा के लिए जिम्मेदार है, इसलिए मूंगफली त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद होती है।

नाशपाती

नाशपाती का जूस ऊर्जा का अच्छा स्रोत है। यह रोग प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत बनाता है। इसके नियमित सेवन से सर्दी, खांसी, जुकाम जैसी बीमारियां नहीं होतीं। नाशपाती में सोडियम, फॉस्फोरस, लोहा, आयोडीन, कोबाल्ट, मैंग्नीज, कॉपर, मोलिब्डेनम, फ्लोरीन, जिंक, विटामिन ए, विटामिन बी 1, बी 2, पोटेशियम और कैल्शियम भी पाया जाता है।

नाशपाती का जूस अर्थराइटिस के रोगियों के लिए लाभकारी है। यह सूजन को ठीककरता है। अर्थराइटिस रोगियों को इसका नियमित सेवन करना चाहिए।

नाशपाती में पर्याप्त मात्रा में बोरोन होता है जो हड्डियों में कैल्शियम के स्तर को बनाए रखने में मददकरता है, इसलिए नाशपाती का सेवनकरने से ऑस्टियोपोरोसिस होने का खतरा नहीं होता।

नाशपाती गर्भवती स्त्री और उसके बच्चे के लिए भी फायदेमंद होती है।

यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करती है।

फाइबर युक्त होने के कारण नाशपाती डायबिटीज रोगियों के लिए औषधि की तरह काम करती है। इससे मीठा खाने की तलब नहीं लगती।

नियमित रूप से नाशपाती का जूस पीने से आंतों के रोग को नियंत्रित किया जा सकता है। नाशपाती विषाक्त

पदार्थों और रसायनों के संपर्क में आने से बड़ी आंत की कोशिकाओं की रक्षा करती है। इसका जूस दिन में दो बार पीने से कफ कम होता है और गले की खराश दूर होती है।

नाशपाती खाने से शरीर का ग्लूकोज ऊर्जा में बदल जाता है। जब भी थकान महसूस करें, नाशपाती खाएं फौरन ऊर्जा मिलेगी। नाशपाती का जूस शरीर के तापमान को कमकर बुखार में राहत पहुंचाता है।

गुणकारी छिलके

सभी फल और सब्जियां तो कई तरह के गुणों से भरपूर होते ही हैं, उनके छिलके भी गुणों में उन्नीस नहीं होते।

संतरे के छिलके को सुखाकर पीसकर उसमें दही मिलाकर त्वचा पर लगाने से त्वचा चमकदार व नरम बनती है।

संतरे के छिलकों को पीसकर बेसन में मिलाकर लगाना तैलीय त्वचावालों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। यह पिंपल्स को खत्मकर देता है।

संतरे के छिलके में पाचन शक्ति बढ़ाने की क्षमता होती है। यह पाचन में सुधार, गैस, उल्टी, हार्ट बर्न और अम्लीय डकार को दूरकरने में मददकरता है। यह भूख बढ़ाता है और मतली से राहत दिलाने का कामकरता है।

संतरे का छिलका मि का नाशकरनेवाला व बुखार को मिटानेवाला भी होता है। इसलिए इन सभी रोगों के रोगियों को संतरे का छिलका पीसकर खिलाने पर फायदा होता है।

यदि बाल एकदम रफ और बेजान दिखाई देते हैं तो संतरे के छिलकों को पीसकर बालों में लगाकर कुछ देर रखें और फिर धो लें। बाल चमकीले और मुलायम हो जाएंगे।

संतरे के छिलकों को पीसकर उसमें गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगाने से दाग-धब्बे मिटते हैं।

बढ़े कोलेस्ट्रॉल में नियमित संतरे के छिलके का सेवन उपयोगी साबित हो सकता है।

संतरे के छिलके कैंसर व हड्डियों की कमजोरी जैसी समस्याओं में भी विशेष रूप से लाभदायक हैं।

नारंगी के छिलके में एक विशेष प्रकार की गंधवाला तेल पाया जाता है। इस तेल का उपयोग तंत्रिकाओं को शांतकरने व गहरी नींद के लिए किया जाता है। नहाने के पानी में इसका दो से तीन बूंद तेल डालिए और फिर देखिए कितनी मीठी नींद आती है।

नीबू का छिलका जूतों पर रगड़ें व कुछ देर के लिए धूप में रख दें। जूतों में चमक आ जाएगी।

नीबू व संतरे के छिलकों को सुखाकर, खूब महीन चूर्ण बनाकर दांत पर घिसें। दांत चमकदार बन जाएंगे।

नीबू का छिलका दांत पर मलने से दांत चमकदार बनते हैं।

आलू के छिलके को रगड़ने से चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़तीं।

खरबूजे को छिलके सहित खाने से कब्ज दूर होती है।

अलमारियों में कीड़ों से परेशान हैं, तो वहांकरेले के छिलके रखें।

मासिक धर्म के समय अधिक ब्लीडिंग की समस्या हो तो अनार के छिलकों को सुखा, पीसकर पाउडर बना लें। एक चम्मच पाउडर पानी के साथ लें।

बादाम के छिलके व बबूल की फलियों के छिलके और बीजों को जलाकर पीस लें। इस मिश्रण में थोड़ा नमक डालकर मंजन करें। इससे दांतों का दर्द दूर होता है।

अनार के छिलकों के दो चम्मच पाउडर में दोगुनी मात्रा में गुड़ मिलाकर गोलियां बना लें। कुछ दिन तक लें। बवासीर में जल्दी आराम मिलेगा।

अनार के छिलके को मुंह में रखकर चूसने से खांसी खत्म हो जाती है।

अनार के छिलके को बारीक पीसकर उसमें दही मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बनाकर बालों पर मलें। इससे बाल मुलायम होते हैं।

लौकी के छिलके को बारीक पीसकर पानी के साथ पीने से दस्त में लाभ होता है।

पपीते के छिलके को सौंदर्य बढ़ानेवाला माना जाता है। त्वचा पर लगाने से खुश्की दूर होती है। एड़ियों पर लगाने से वे मुलायम होती हैं।

केले के छिलकों को हल्के हाथों से चेहरे पर पांच मिनट तक घिसने से पिंपल्स दूर हो जाते हैं। इसके छिलके का पेस्ट बनाकर लगाने से चेहरा चमकने लगता है।

केले का छिलका दांतों पर रगड़ने से दांत चमकने लगते हैं।

कीड़ा काट ले तो उस स्थान पर केले के छिलके को पीसकर लगाने से आराम मिलता है।

सोराइसिस होने पर केले के छिलकों को पीसकर लगाएं। इससे दाग भी चले जाते हैं और आराम मिलता है।

आंखों में थकान महसूस हो तो केले के छिलके को थोड़ी देर आंखों पर रख लें, राहत मिलेगी।

लेदर बैग, बेल्ट या जूते भद्दे दिखने लगें तो उन पर केले का छिलका रगड़ने से चमक आ जाती है।

झुर्रियां हों नियमित अंडे की जर्दी में केले के छिलके को मिलाकर चेहरे पर पांच मिनट के लिए लगाएं, फिर चेहरा धो लें। झुर्रियां खत्म हो जाएंगी।

शरीर में कहीं भी दर्द हो तो उस स्थान पर केले का छिलका लगाकर 30 मिनट के लिए छोड़ दें, राहत मिलेगी।

मस्सों पर नियमित रूप से केले का छिलका घिसने से मस्से झड़ जाते हैं।

सौंफ

रोजाना सौंफ खाने से खून साफ होता है व रक्त से संबंधित बीमारियों में लाभ होता है। खून साफ होने से त्वचा में भी चमक आ जाती है।

सौंफ के अर्क में 10 ग्राम शहद मिलाकर इसका सेवनकरें। खांसी में तत्काल आराम मिलेगा।

बेल का गूदा 10 ग्राम और 5 ग्राम सौंफ सुबह-शाम चबाकर खाने से अजीर्ण मिटता है और अतिसार में लाभ होता है।

सौंफ और मिश्री समान भाग लेकर पीस लें। इसकी एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम पानी के साथ दो माह तक लें। इससे आंखों की कमजोरी दूर होती है तथा नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है।

प्रतिदिन 5-6 ग्राम सौंफ खाना लीवर और आंखों के लिए फायदेमंद होता है। अपच संबंधी विकारों में भी सौंफ का सेवन बेहद उपयोगी है। सौंफ को तवे पर थोड़ा सा सेंककर खाने से पेट के रोगों में आराम मिलता है।

गुड़ के साथ सौंफ खाने से महिलाओं का मासिक धर्म नियमित होता है। अगर गले में खराश हो जाए तो सौंफ चबाना चाहिए। सौंफ चबाने से बैठा हुआ गला साफ हो जाता है।

सौंफ खाने से पाचन तंत्र में सुधार होता है और भूख भी नियंत्रित रहती है। इसके अलावा लीवर की सफाई भी होती है।

दो कप पानी में उबली हुई एक चम्मच सौंफ को दो या तीन बार लेने से कफ की समस्या समाप्त होती है। अस्थमा और खांसी में सौंफ सहायक है। कफ और खांसी के इलाज के लिए सौंफ खाना फायदेमंद है।

गुड़ के साथ सौंफ खाने से मासिक धर्म नियमित होता है।

सौंफ को अंजीर के साथ खाएँ और खाँसी व ब्रोंकाइटिस को दूर भगाएँ।

गर्मियों में सौंफ को गलाकर सेवनकरने से ठंडक मिलती है। सौंफ के पावडर को शक्कर के साथ बराबर मिलाकर लेने से हाथों और पैरों की जलन दूर होती है।

जो लोग कब्ज से परेशान हैं, उनको आधा ग्राम गुलकंद और सौंफ मिलाकर दूध के साथ रात में सोते समय लेना चाहिए। कब्ज दूर हो जाएगा।

सौफ खाने से लीवर ठीक रहता है।

रोजाना सुबह-शाम खाली सौंफ खाने से खून साफ होता है जोकि त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है, इससे त्वचा में चमक आती है।

यदि बार-बार मुंह में छाले हों तो एक गिलास पानी में चालीस ग्राम सौंफ पानी आधा रहने तक उबालें। इसमें जरा सी भुनी फिटकरी मिलाकर दिन में दो तीन बार गरारे करें।

सौंफ और मिश्री समान भाग लेकर पीस लें। इसकी एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम पानी के साथ दो माह तक लीजिए। इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है।

सौंफ को मिश्री या चीनी के साथ पीसकर चूर्ण बना लीजिए, रात को सोते वक्त लगभग 5 ग्राम चूर्ण को हल्के गुनगने पानी के साथ सेवन कीजिए। पेट की समस्या नहीं होगी व गैस व कब्ज दूर होंगे।

सौंफ को बेल के गूदे के साथ सुबह-शाम चबाने से अजीर्ण समाप्त होता है और अतिसार में फायदा होता है।

खाने के बाद सौंफ का सेवनकरने से खाना जलदी पचता है।

सौंफ, जीरा व काला नमक मिलाकर चूर्ण बना लीजिए। खाने के बाद हल्के गुनगुने पानी के साथ इस चूर्ण को लीजिए, यह उत्तम पाचक चूर्ण है।

खाने के लगभग 30 मिनट बाद एक चम्मच सौंफ खा लें, कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहेगा।

आधी कच्ची सौंफ के चूर्ण और आधी भुनी सौंफ के चूर्ण में हींग और काला नमक मिलाकर 2 से 6 ग्राम मात्रा में दिन में तीन-चार बार प्रयोगकराएं इससे गैस और अपच दूर हो जाती है।

भूनी हुई सौंफ और मिश्री समान मात्रा में पीसकर हर दो घंटे बाद ठंडे पानी के साथ फंकी लेने से मरोड़दार दस्त, आँव और पेचिश में लाभ होता है। यह कब्ज को दूर करती है।

बादाम, सौंफ और मिश्री तीनों बराबर भागों में लेकर पीसकर भर दें और रोज दोनों टाइम भोजन के बाद 1 टी स्पून लें। इससे स्मरणशक्ति बढ़ती है।

इसबगोल

रोज रात को सोने से पहले ईसबगोल लेना वजन कम करने का एक सुरक्षित रास्ता है। इससे शरीर ऊर्जावान बना रहता है। साथ ही, शरीर की कार्बोहाइड्रेट सोखने की दर भी कम हो जाती है।

लाल मिर्च

लाल मिर्च मोटापा कम करने के साथ ही भूख के एहसास को कम करती है।

लाल मिर्च मेटाबॉलिज्म को बढ़ाती है, जिससे ज्यादा से ज्यादा कैलोरी बर्न होती है।

अदरक

अदरक के 10 मिलीलीटर रस में समान मात्रा में नीबू का रस मिलाकर पीने से पाचन संबंधी दिक्कतें दूर हो जाती हैं।

सौंठ, चिरायता, नागरमोथा, गिलोय का काढ़ा बनाकर सेवनकरने से भूख बढ़ती है और बुखार में भी लाभ होता है।

चोट लगने पर दर्द हो तो अदरक को पीसकर गर्मकरके आधा इंच मोटा लेपकरके पट्टी बांध लें। दो घंटे के बाद पट्टी हटाकर ऊपर सरसों का तेल लगाकर सेंक करें। यह नियमित रूप से दिन में एक बारकरने से दर्द शीघ्र ही दूर हो जाता है।

सौंठ, नागरमोथा, अतीस, गिलोय, इन्हें समान मात्रा में लेकर पानी में उबालकर काढ़ा बनाएं। इस काढ़े को सुबह-शाम पीने पर दस्त से राहत मिलती है।

दो ग्राम सौंठ का चूर्ण घी के साथ या केवल सौंठ का चूर्ण गर्म पानी के साथ रोजाना सुबह-सुबह खाने से भूख बढ़ती है।

सौंठ, पीसकर छानकर दूध में मिश्री मिलाकर पिएं। मूत्र संबंधित समस्याएं दूर हो जाएंगी।

अदरक और लहसुन को बराबर मात्रा में पीसकर एक चम्मच की मात्रा में पानी से सेवन करें, अपच से राहत मिलेगी।

पिसी हुई सौंठ एक ग्राम, जरा-सी हींग और थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर लेने से पेट दर्द ठीक हो जाता है।

एक चम्मच पिसी हुई सौंठ और सेंधा नमक मिलाकर एक गिलास गर्म पानी से लें। इससे पेट दर्द, कब्ज और अपच ठीक हो जाते हैं।

हिचकी ज्यादा परेशानकर रही हो तो अदरक का एक टुकड़ा मुंह में रखें, आराम मिलेगा।

एक चम्मच अदरक का रस लेकर गाय के एक पाव ताजे दूध में मिलाकर पीने से हिचकी में लाभ होता है।

एक कप दूध को उबालकर उसमें आधा चम्मच सौंठ का चूर्ण डाल लें। ठंडाकरके पिएं, हिचकी बंद हो जाएगी।

सौंठ और उड़द उबालकर उनका पानी पिएं। इससे लकवा भी ठीक हो जाता है।

दांतों में तेज दर्द होने पर अदरक के टुकड़े को छीलकर दर्दवाले दांत के नीचे दबाकर रखें।

घी में 100 ग्राम उड़द की दाल भूनकर इसकी आधी मात्रा में गुड़ और सौंठ मिलाकर पीस लें। इसे दो चम्मच की मात्रा में दिन में 3 बार खाने से पक्षाघात के रोगियों को लाभ होता है।

उड़द की दाल पीसकर घी में सेकें। इसमें गुड़ और सौंठ मिलाकर लड्डू बनाकर रख लें। एक लड्डू रोजाना खाएं, बल वृद्धि होगी।

नमक और अदरक की चटनी रोज खाने के साथ खाने से भूख बढ़ती है।

अदरक का अचार खाने से भी भूख बढ़ती है।

अदरक और नीबू का रस बराबर मात्रा में मिला लें। इस मिश्रण में काली मिर्च का थोड़ा चूर्ण डालकर पिएं। पेट दर्द में आराम मिलेगा।

एक चम्मच अदरक का रस एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर कुल्लाकरने से मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है।

दांत में दर्द होने पर सेंधा नमक और अदरक के रस को मिलाकर लगाएं, राहत मिलेगी।

सर्दी की वजह से दांत में दर्द हो तो अदरक के टुकड़े को दांतों के बीच दबाने से लाभ होता है।

पानी में गुड़, अदरक, नीबू का रस, अजवाइन, हल्दी को बराबर मात्रा में डालकर उबाल लें। इस काढ़े को छानकर पिएं। सर्दी-जुकाम से राहत मिलेगी।

अदरक, लौंग, हींग और नमक को मिलाकर पीस लें। इसकी छोटी-छोटी गोलियां तैयार करें। दिन में 3-4 बार

एक-एक गोली लें, सर्दी में आराम मिलेगा।

यदि अजीर्ण परेशानकर रहा हो तो हरड़, सौंठ और सेंधा नमक का चूर्ण पानी के साथ लें। दोपहर या शाम को हल्का भोजन करें, राहत मिलेगी।

केला

एसिडिटी हो रही है और सीने में जलन भी, तो केला आपकी समस्या का समाधान है।

खाने के बाद भी भूख लगती है, तो केला खाएं। इससे रक्त शुगर स्तर नॉर्मल रहेगा और आराम का अनुभव करेंगे।

मच्छर काटने पर लोशन या क्रीम की जगह, केले के अंदर का भाग भी लगा सकते हैं। इससे सूजन और जलन कम हो जाएगी।

केले में विटामिन बी होता हैं, जो नर्व्स सिस्टम को सही रखता है।

अगर आए दिन मुंह में छाले होते हैं, तो केला लाभदायक हो सकता है।

दमा के मरीजों को केला नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इससे दमा बढ़ सकता है या उन्हें दमे का अटैक आ सकता है।

अगर खांसी है, तो भी केला नहीं खाना चाहिए। इससे बलगम बनेगी और खांसी बढ़ेगी।

डिप्रेशन के मरीज जब भी केला खाते हैं, उन्हें आराम मिलता है। दरअसल, केले में एक ऐसा प्रोटीन होता है, जो रिलैक्स फीलकरवाता है और मूड अच्छाकरता है। केले में विटामिन बी 6 भी होता है, जिससे रक्त ग्लूकोज स्तर ठीक रहता है।

केले में आयरन होता है इसलिए इसे खाने से रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी नहीं होती। जिन लोगों को एनीमिया है, उन्हें केला जरूर खाना चाहिए।

इसमें पोटेशियम बहुत ज्यादा होता है और नमक की मात्रा कम होती है, जिसके चलते रक्तचाप नॉर्मल रहता है। केला खाने से रक्तचाप और स्ट्रोक होने का रिस्क कम हो जाता है।

पोटेशियम होने के चलते, केला खाने से याददाश्त क्षमता बढ़ती है।

कब्ज रहती है, तो केला काफी काम की चीज है। दिन में दो केले खाइए और फिर देखिए फाइबर होने के चलते केला खाने से कैसे आपकी यह परेशानी दूर होती है।

बहुत ज्यादा अल्कोहल पीने के बाद, अगर सिर दर्द हो, तो एक गिलास बनाना शेक पिएं। इसमें थोड़ी शहद भी डालिए। कुछ देर में रक्त शुगर स्तर ठीक हो जाएगा और हैंगओवर भी दूर हो जाएगा।

सूखे मेवे

सूखे मेवे में प्रोटीन, फाइबर, फॉलिक एसिड, विटामिन ई, विटामिन बी-6 और खनिज पदार्थ की भरपूर मात्रा होती है।

बादाम में मौजूद 65 प्रतिशत मोनोसेचुरेटिड फैट शरीर के बैड कोलेस्ट्रॉल को कम और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। बादाम में विटामिन ई, विटामिन बी और फाइबर मौजूद होते हैं। कैल्शियम की अच्छी मात्रा होने की वजह से बादाम महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। बादाम को बिना छीले खाना चाहिए, क्योंकि इसके छिलकों में फ्लेवोनॉइड्स नाम का एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो हृदय और रक्त धमनियों को सुरक्षित रखने में सहायक होता है। बादाम में कार्बोहाइड्रेट की बेहद कम मात्रा होती है। ज्यादा बादाम खाने से कब्ज हो सकती है,

इसलिए दिन में 5 बादाम से ज्यादा न खाएं।

काजू को मेवों का राजा कहा जाता है। काजू को प्रोटीन, मिनरल सॉल्ट, जिंक, आयरन, फाइबर और मैगनीशियम का अच्छा स्रोत माना जाता है। काजू का सेवन शरीर को ऊर्जा देने के साथ कई बीमारियों से रक्षाकरता है। काजू ज्यादा न खाएं। इससे खुश्की और खांसी हो सकती है। ज्यादा काजू खाने से एसिडिटी की दिक्कत हो सकती है।

अखरोट में मौजूद फैट और पौष्टिक तत्त्व शरीर में इंसुलिन की मात्रा को संतुलित रखने में सहायक होते हैं। एग्जिमा और अस्थमा के रोगियों के लिए अखरोट फायदेमंद होता है। अखरोट से टाइप टू डाइबिटीज के रोगियों में हृदय रोग की आशंका कम हो जाती है। अखरोट को 10 ग्राम से 20 ग्राम मात्रा में ही खाएं। अखरोट गरम व खुश्क प्रति का होता है। अखरोट पित्त प्रतिवालों के लिए हानिकारक होता है।

सूखी अंजीर भूख को नियंत्रित रखने में सहायक होती है। इसमें फाइबर और पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है। मोटे लोगों को सूखी अंजीर का सेवन करना चाहिए। यह उनका वजन कम करने में भी सहायक होती है। अंजीर का अधिक सेवन जिगर के लिए हानिकारक हो सकता है। अंजीर गरम होती है, इसलिए 5 दाने से ज्यादा न खाएं।

पिस्ता हृदय रोगियों के लिए बेहद लाभकारी है। यह विटामिन बी-6 का प्रमुख स्रोत है। इसमें विटामिन और खनिज भरपूर मात्रा में होते हैं। डाइटिंगकर रही महिलाओं के लिए पिस्ता फायदेमंद होता है, क्योंकि इससे पेट ज्यादा देर तक भरा रहता है। ज्यादा पिस्ता खाने से एसिडिटी की दिक्कत हो सकती है। पिस्ते में नमक होने की वजह से रक्तचाप के मरीजों के लिए ज्यादा नुकसानदायक है।

किशमिश के सेवन से कब्ज दूर होती है। इसे एक बढ़िया एंटीऑक्सीडेंट माना जाता है, जो स्टैमिना बढ़ाता है। किशमिश अल्जाइमर जैसी गंभीर बीमारी से राहत दिलाने में भी उपयोगी साबित हुई है। अल्जाइमर को भूलनेवाला रोग भी कहते हैं। इसके कारण आपकी याददाश्त कमजोर हो जाती है और भूलने लगते हैं। किशमिश को भिगोकर खाना ही फायदेमंद होता है।

मूंगफली में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं। अगर मूंगफली को डिब्बे में बंदकरके फ्रिज में रखा जाए, तो ये छह महीने तक खराब नहीं होतीं। जिनको अस्थमा की दिक्कत है, वे प्रेग्नेंसी के समय मूंगफली न खाएं। मूंगफली गर्म होती हैं। ज्यादा खाने से गर्मी की शिकायत हो सकती है।

अखरोट

अखरोट खून में कोलेस्ट्रॉल स्तर को कमकरता है। यह पाचन में मददकरता है और पेट संबंधी समस्याओं को दूरकरता है। एक दिन में 2-3 अखरोट खाने से वजन कम हो जाता है।

अखरोट में सबसे ज्यादा विटामिन ई और प्रोटीन पाया जाता है। इसके नियमित सेवन से बाल व त्वचा दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसमें मांस के मुकाबले ज्यादा प्रोटीन पाया जाता है।

अखरोट खाने से शरीर से मिलाटोनिन नामक हार्मोन का स्राव होता है, जिससे शरीर को आराम मिलता है। यही कारण है कि अखरोट के नियमित सेवन से गहरी नींद आती है।

रोजाना अखरोट का सेवन डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह रक्त वाहिकाओं को फैला देता है और मेटाबॉलिक सिंड्रोम को कमकर देता है। जिससे डायबिटीज नियंत्रण में रहती है।

अखरोट खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं। साथ ही, यह दांतों के लिए भी अच्छा होता है। डेंटिस्ट भी स्वस्थ दांतों के लिए इसके रोजाना सेवन की सलाह देते हैं।

अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड भी होता है इसीलिए इसका सेवन दिल से संबंधित रोगों में बेहतर माना

जाता है।

नियमित अखरोट का सेवन शुक्राणुओं को ऊर्जा व शक्ति देकर सक्रिय बनाता है।

अखरोट खाने से याददाश्त दुरुस्त रहती है। साथ ही मानसिक थकान भी दूर हो जाती है।

अखरोट शरीर के कैंसररोधी गुणों में बढ़ोतरीकरता है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट होता है, जो कैंसर सेल को इकठ्ठा होने से रोकता है। अखरोट ब्रेस्ट कैंसर को रोकने में विशेष रूप से लाभदायक माना जाता है।

शहद

तीन चम्मच शहद और दो चम्मच जैतून का तेल नहाने के पानी में मिलाएं। ये आपकी त्वचा को कुदरती मॉइश्चराइज्डकर देगा और आपकी त्वचा चमकने लगेगी।

जब बहुत ज्यादा तनाव महसूस करें तो चाय में एक बूंद शहद डालकर पिएं। बहुत हलका महसूस करेंगे।

हैंगओवर हो जाए तो ब्रेकफास्ट में शहद लगे टोस्ट लें। चाय में भी शहद डालकर पिएं। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म तेज हो जाता है, जिसके कारण एल्कोहल का प्रभाव खत्म हो जाता है।

यदि रोजाना रात को 2 से 4 बजे तक जागते रहते हैं, यानी नींद न आने की समस्या हो तो एक चम्मच शहद में थोड़ा नमक मिलाकर सेवन करें। गहरी नींद आएगी।

यदि कोई जल जाए तो उस जले हुए स्थान पर शहद लगाएं। जले हुए का निशान नहीं रहेगा।

वजन कम करने के लिए भी शहद एक अचूक नुस्खा है। जहां भी शुगर उपयोगकरते हैं, वहां शहद का उपयोग करें; बढ़ता वजन बहुत जल्दी नियंत्रण में आ जाएगा।

यदि कहीं पार्टी में जाना हो और पिंपल निकल आए तो थोड़ा सा शहद लेकर पिंपल पर लगाएं। आधे घंटे के लिए लगा रहने दें फिर छोड़ दें, पिंपल बैठ जाएगा।

यदि कफ की समस्या हो तो एक चम्मच शहद में नीबू का रस या थोड़ा सा कोकोनट ऑयल मिलाकर लेने से बहुत लाभ होता है।

दो बूंद शहद हथेली पर लेकर उसमें उतना ही गुनगुना पानी मिलाएं। इसे दोनों हाथों से अच्छे से मिलाएं और चेहरे पर क्लॉकवाइज मालिश करें। कुछ देर उसे लगा रहने दें और फिर चेहरा साफ पानी से धो लें। चेहरा चमकने लगेगा।

जब कभी कमजोरी महसूस हो, एक चम्मच शहद खा लें। कुछ ही देर में ऊर्जा से भरपूर महसूस करेंगे।

बादाम का तेल, बेस वैक्स और शहद, तीनों को मिलाकर घर पर ही लिप बॉम तैयारकर सकते हैं।

शुगर फ्री की जगह डायबिटीक लोगों को खाने में शहद उपयोग करना चाहिए, क्योंकि शहद रक्त शुगर स्तर को कमकर देता है।

किसी जगह कट लगने या घाव हो जाने पर एंटी-बॉयोटिक क्रीम की तरह शहद का उपयोग किया जा सकता है, क्योंकि शहद एक कुदरती एंटी-बॉयोटिक है। रोजाना घाव पर इसे लगाने से घाव जल्दी भर जाता है।

एक चम्मच शहद में एक-चौथाई चम्मच पानी मिलाकर इस मिश्रण को अच्छे से मिक्सकर शैम्पू से पहले बालों में लगाएं। कुछ देर रखने के बाद बालों को धो लें। बाल बहुत सिल्की और शाइनी लगने लगेंगे।

शहद, सिरका और पानी, तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर पौधों पर इस्तेमाल करें। यह एक कुदरती कीटनाशक के रूप में कामकरता है।

अगर जल्द मोटापा कम करना हो तो हर भोजन के बाद गरम पानी में शहद और नीबू का रस डालकर पीने से एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न होती है। साथ ही वर्कआउटकरने के तुरंत बाद भी इसे पीने से ऊर्जा मिलती है और शरीर

एक्टिव रहता है।

शहद से गुस्सा भी नियंत्रण होता है। शहद को दूध में मिलाकर पीने से गुस्सा तो कम होता ही है साथ में खूब सारा पोषण भी मिलता है।

शहद को ओटमील में मिलाकर नाश्ते में खाने से वजन कम होता है।

शायद ही कुछ लोग जानते हैं कि लंबी उम्र के लिए किसी खास जड़ी-बूटी या संजीवनी की आवश्यकता नहीं है, बल्कि उसे केवल शुद्ध शहद के प्रतिदिन सेवन से भी पाया जा सकता है। अब तो वैज्ञानिकों ने भी शहद के गुणकारी विषेशताओं को स्वीकार भीकर लिया है और वे भी अपने कई पेशेंट को शहद के सेवन की सलाह देते हैं क्योंकि शहद उपयोगी दवा से भी अधिक गुणकारी होता है।

आंखों में शहद की 1 बूंद रोज डालने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

अदरक का रस शहद में मिलाकर पीने से खांसी-जुकाम ठीक हो जाता है।

नीबू और शहद के रस से चेचक के दाग ठीक किए जा सकते है।

शहद का नियमित सेवनकरने से दिल और दिमाग की शक्ति बढ़ती है।

शहद शरीर की चर्बी को बड़ी ही तेजी से गलाता है। इसके अलावा डाइटिंगकरते वक्त अगर शहद को अपने आहार में शामिलकरेंगे तो शरीर को पूर्ण रूप से पोषण मिलेगा और शरीर को डाइटिंग का दुष्परिणाम नहीं झेलना पड़ेगा।

ज्यादातर शहद को पानी के साथ ही लेना चाहिए। शहद को गुनगुने पानी के साथ पीने से जल्दी चर्बी घटती है और साथ ही ज्यादा मेहनत भी नहींकरनी पड़ती।

रोजाना नीबू के रस और शहद को मिलाकर गुनगुने पानी के साथ पीने से तो दिन भर एक्टिव रहने के साथ साथ वजन पर भी नियंत्रण किया जा सकता है।

ज्यादा भूख लगती है तो दूध में शहद की कुछ बूंदे मिलाकर रोजाना पिएं। इससे न केवल पेट भरेगा बल्कि शरीर को जरूरी पोषण भी मिलेगा।

शहद की कुछ बूंदो को दही में डालकर खाएं। इससे पूरा दिन एक्टिव बने रहेंगे।

अत्यधिक थकान में यदि एक चम्मच शहद की ले ली जाये तो वह तुरन्त ऊर्जा देनेवाला होता है और व्यक्ति की थकान तुरंत उतर जाती है।

शरीर में रूखेपन को दूरकरता है।

शहद को लगातार प्रयोगकरने से व्यक्ति की याददाशत बढ़ती है।

शरीर में कीटाणुनाशक का काम भी शहदकरता है।

मोटापा अधिक बढ़ जाने से व्यक्ति चलने-फिरने में और अपने रोजमर्रा के कामकरने में जल्दी थकान महसूसकरता है, ऐसे में एक चम्मच शहद का गर्म पानी के साथ सुबह-शाम प्रयोग मोटापे को कमकरता है और शरीर की ऊर्जा बढ़ाता है।

धनिया

हरे ताजे धनिया की पत्तियां लगभग 20 ग्राम और उसमें चुटकी भर कपूर मिलाकर पीस लें और रस छान लें। इस रस की दो बूंदें नाक के छिद्रों में दोनों तरफ टपकाने से तथा रस को माथे पर लगाकर हल्का-हल्का मलने से नाक से निकलनेवाला खून जिसे नकसीर भी कहा जाता है, तुरंत बंद हो जाता है।

थोड़ा सा सूखा धनिया कूटकर पानी में उबालकर ठंडाकरके मोटे कपड़े से छानकर शीशी में भर लें। इसकी

दो बूंदें आंखों में टपकाने से जलन, दर्द तथा पानी गिरना जैसी समस्याएं दूर हो जाती हैं।

धनिया महिलाओं में मसिक धर्म संबंधी समस्याओं को दूरकरता है। यदि मासिक धर्म साधारण से ज्यादा हो तो आधा लीटर पानी में लगभग 6 ग्राम धनिए के बीज डालकर उबालें और इसमें शक्कर डालकर पी लें, फायदा होगा।

धनिए को मधुमेहनाशी भी माना गया है। इसके सेवन से खून में इंसुलिन की मात्रा नियंत्रित रहती है। धनिया त्वचा के लिए भी फायदेमंद है। धनिए की पत्तियों के रस (20 मिली) में आधा चम्मच हल्दी का चूर्ण मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इससे मुहांसों की समस्या दूर होती है और यह ब्लैकहेड्स को भी हटाता है।

सौंफ, मिश्री व धनिया के बीजों की समान मात्रा लेकर चूर्ण बनाकर 6-6 ग्राम प्रतिदिन भोजन के बाद खाने से हाथ-पैर की जलन, एसिडिटी, आंखों की जलन, पेशाब में जलन व सिरदर्द दूर होता है।

हरा धनिया डाइजेस्टिव सिस्टम को ठीककरता है। इसकी हरी पत्तियां पित्तनाशक होती हैं। पित्त या कफ की शिकायत होने पर दो चम्मच धनिए की हरी-पत्तियों का रस सेवन करना चाहिए।

धनिए की पत्तियां सूजन कम करने में बहुत मददगार हैं। इसके सेवन से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है।

आयरन से भरपूर होने के कारण यह एनीमिया को दूरकरने में मददगार होता है। एंटी ऑक्सीडेंट, विटामिन ए, सी और कई मिनरल से भरपूर धनिया कैंसर से बचावकरता है।

धनिए की चटनी खाने से नींद अच्छी आती है। डायबिटीज से ग्रसित व्यक्ति के लिए तो यह वरदान है। यह इंसुलिन बढ़ाता है और रक्त का ग्लूकोज स्तर कम करने में मददकरता है।

शरीर पर होनेवाली फुंसी से निजात पाने के लिए ताजा धनिए के रस को शहद के साथ मिला लें। इस पेस्ट को त्वचा के प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं।करीब 15 मिनट तक इस पेस्ट को लगे रहने दें और फिर ठंडे पानी से इसे धो लें।

हरे धनिए और परवल के फलों की समान मात्रा (20 ग्राम प्रत्येक) लेकर कुचलकर एक-चौथाई लीटर पानी में रात भर के लिए भिगोकर रख दें। सुबह इसे छानकर तीन हिस्सेकर प्रत्येक हिस्से में थोडा सा शहद डालकर दिन में तीन बार पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

सौंफ, मिश्री व धनिए के बीजों की समान मात्रा लेकर चूर्ण बनाकर 6-6 ग्राम प्रतिदिन भोजन के बाद खाने से हाथ-पैर की जलन, एसिडिटी, आंखों की जलन, पेशाब में जलन व सिरदर्द दूर होता है। हाथ-पांव में जलन की शिकायत होने पर सौंफ के साथ बराबर मात्रा में धनिए के बीजों और मिश्री को कूटकर खाना खाने के पश्चात 5-6 ग्राम लेने से कुछ ही दिनों में आराम मिल जाता है।

कच्ची ग्वार की फलियों को पीसकर इसमें टमाटर और धनिए की हरी पत्तियों को डालकर चटनी तैयारकर प्रतिदिन खाने से आंखों की रोशनी बेहतर होती है। इसे लगातार लेने से कई बार चश्मा भी उतर जाता है।

धनिया की पत्तियों के कुचलकर इसकी 1 चम्मच मात्रा लेकर चुटकी भर हल्दी का चूर्ण मिलाकर चेहरे पर दिन में कम से कम 2 बार लगाएं। इससे मुंहासों की समस्या दूर होती है और यह ब्लैकहेड्स को भी हटाता है।

छोटी इलायची

इलायची में आयरन, राइबोफ्लेविन, विटामिन सी और नियासिन पाया जाता है। ये रेड रक्त सेल्स के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

इलायची जुकाम और जोड़ों के दर्द में राहत देती है।

इलायची पोटेशियम, कैल्शियम जैसे खनिजों से भरपूर होती है, इसीलिए यह शरीर की इलेक्ट्रोलिसिस प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इलायची दिल की गति को नियमितकरने में मददकरती है। साथ ही, यह रक्तप्रेशर

को नियंत्रितकरती है।

हार्ट को हमेशा स्वस्थ बनाए रखना चाहते हैं, तो अपने दैनिक भोजन में इलायची को शामिल करें या केवल इलायचीवाली चाय पिएं।

एक गिलास गर्म दूध में एक या दो चुटकी इलायची पाउडर और हल्दी मिलाएं। एनीमिया के लक्षणों और कमजोरी से राहत पाने के लिए इसे हर रात पिएं।

इलायची मैंगनीज का एक प्रमुख स्रोत है। मैंगनीज एंजाइम्स के स्राव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह फ्री रैडिकल्स को नष्टकरती है। इसके अलावा, इलायची में शरीर से जहरीले तत्त्व को बाहर निकालने का गुण पाया जाता है। यह कैंसररोधी का भी कामकरती है।

इलायची एक शक्तिशाली और उत्तेजक टॉनिक है। यह न केवल शरीर को मजबूत बनाती है, बल्कि कमजोरी और नपुंसकता को रोकने में भी मददकरती है। इससे न केवल समस्या से राहत मिलती है, बल्कि अधिक देर तक ऊर्जावान भी महसूसकरते हैं। इलायची के कुछ बीजों को दूध में उबालें। एक बार अच्छी तरह से उबाल आने पर इस मिश्रण में शहद डालें। कमजोरी में राहत पाने के लिए हर रात इसका सेवन करें।

खाने के बाद कई लोग इलायची का उपयोग माउथ फ्रेशनर के रूप मेंकरते हैं। दरअसल, इलायची प्रातिक रूप से गैस को खत्मकरने का कामकरती है। यह पाचन को बढ़ाने, पेट की सूजन को कम करने व दिल की जलन को खत्मकरने का कामकरती है।

बदहजमी की शिकायत है तो दो से तीन इलायची, अदरक का एक छोटा सा टुकड़ा, थोड़ी सी लौंग और सूखा धनिया पीस लें। इस पाउडर को गर्म पानी के साथ खाएं। पेट से जुड़ी समस्या खत्म हो जाएंगी।

इलायची का तेज स्वाद और भीनी सी महक सांसों की दुर्गंध दूरकरती है। यह डायजेशन को सही रखती है। खाने के बाद एक इलायची खाएं या रोज सुबह इलायची की चाय पिएं।

इलायची में मौजूद तेल एसिडिटी को खत्मकरता है। इलायची चबाने पर इसमें से कई तरह के तेल निकलते हैं, जो आपकी लार ग्रंथियों को उत्तेजितकरते हैं। इससे पेट ठीक तरह से कार्यकरता है। भूख तेज लगती है। इलायची खाने पर इसमें मौजूद तेल ठंडक का अहसासकराता है, इसीलिए इसे चबाने से एसिडिटी से होनेवाली जलन दूर हो जाती है।

इलायची अस्थमा, खांसी, जुकाम और फेफड़ों से जुड़ी दूसरी बीमारियों से राहत दिलाती है। यह शरीर को अंदर से गर्म रखती है। इसके सेवन से कफ बाहर हो जाता है। सर्दी, खांसी या छाती में जमाव है, तो इन परेशानियों से राहत पाने के लिए इलायची सबसे बेहतर प्रातिक उपचार है। यदि ज्यादा सर्दी हो रही हो तो भाप लेते समय गर्म पानी के बर्तन में इलायची के तेल की कुछ बूंदें डालें।

बड़ी इलायची

बड़ी इलायची दिल के रोगियों के लिए काफी फायदेमंद है। यह कार्डिक रिदम को नियंत्रित करती है। इससे रक्तचाप भी नियंत्रण में रहता है। यदि नियमित रूप से बड़ी इलायची का सेवन करेंगे तो दिल स्वस्थ बना रहेगा।

बड़ी इलायची खून के जमने की संभावना को भी काफी कमकर देता है। इसके नियमित सेवन से खून का प्रवाह बेहतर होता है और शरीर स्वस्थ बना रहता है।

बड़ी इलायची के नियमित सेवन से त्वचा चमकने लगती है। त्वचा एलर्जी की समस्या में बड़ी इलायची अपने एंटी-बैक्टीरियल गुणों के कारण प्रातिक औषधि की तरह काम करती है।

बड़ी इलायची में एंटी-सेप्टिक और एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। इसमें 14 तरह के जीवाणुओं को

खत्मकरने की क्षमता होती है। इसे खाने से बैक्टीरिया और वायरल इन्फेक्शन से बचाव होता है।

बड़ी इलायची के सेवन से दांतों और मसूड़ों के संक्रमण से छुटकारा मिलता है। साथ ही, सांसों की दुर्गंध भी दूर हो जाती है।

बड़ी इलायची का सेवन गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सिस्टम के लिए विशेष रूप से लाभदायक होता है। इसका डाइजेस्टिव सिस्पटम पर बहुत अच्छा असर होता है। इसे लेने से पाचन द्रव का संतुलित मात्रा में स्राव होता है। यही कारण है कि एसिडिटी की समस्या में यह विशेष रूप से फायदेमंद है। इसके नियमित सेवन से गैस्ट्रिक अल्सर और दूसरी पाचन सबंधी बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है।

बड़ी इलायची दमा के रोगियों व अन्य सांस संबंधी बीमारियों से ग्रस्त लोगों के लिए विशेष रूप से लाभदायक होती है। इसके नियमित सेवन से अस्थमा, खांसी, फेफड़ों का संकुचन, फेफड़ों में सूजन और तपेदिक आदि रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है।

बड़ी इलायची जहरीले तत्त्वों को बाहरकर शरीर को सेहतमंद बनाती है।

बड़ी इलायची के सेवन से न सिर्फ यूरिनेशन सही रहता है, बल्कि गुर्दे से संबंधित बीमारियां भी दूर रहती हैं।

बड़ी इलायची में दो तरह के एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं जो ब्रेस्ट, कोलोन और ओवेरियन कैंसर को रोकते हैं। इससे कैंसर सेल का निर्माण और विकास रुक जाता है।

बड़ी इलायची के सेवन से बाल काले, घने और मजबूत बन जाते हैं।

बड़ी इलायची में दर्द दूरकरने की भी अनोखी क्षमता पाई जाती है। विशेषकर, सिरदर्द में तो यह रामबाण की तरह काम करती है। इससे तैयार किए जानेवाले सुगंधित तेल का इस्तेमालकरने से सिरदर्द, तनाव और थकान जैसी समस्याएं दूर हो जाती हैं।

लौंग

एक लौंग पीसकर गर्म पानी से फांक लें। इस तरह तीन बार लेने से सामान्य बुखार दूर हो जाएगा।

चार लौंग पीसकर पानी में घोलकर पिलाने से बुखार ठीक हो जाता है।

लौंग दमा रोगियों के लिए वरदान की तरह है। दमे से पीड़ित व्यक्ति को लौंग की पांच कलियों को 30 मिलीलीटर पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर शहद के साथ दिन में तीन बार पिलाएं, काफी लाभ होगा।

गर्भवती स्त्री को यदि ज्यादा उल्टियां हो रही हों, तो लौंग का चूर्ण शहद के साथ चटाने से लाभ होता है।

लौंग का तेल मिश्री पर डालकर लेने से पेट दर्द में लाभ होता है।

लौंग आंखों व दांतों के लिए बहुत लाभदायक है। दर्द के समय एक लौंग मुंह में रख लें और उसके मुलायम होने के बाद हल्के-हल्के चबाएं तो दांत दर्द बंद हो जाएगा।

यदि जी मिचला रहा हो तो 2 लौंग पीसकर आधा कप पानी में मिलाकर गर्मकरके पीने से लाभ होगा।

लौंग का चूर्ण और हल्दी मिलाकर लगाने से नासूर मिटता है।

एंटी-सेप्टिक गुणों के कारण लौंग चोट, खुजली और संक्रमण में काफी उपयोगी होती है। इसका उपयोग कीटों के काटने या डंक मारने पर भी किया जाता है। इसे किसी पत्थर पर पानी के साथ पीसकर काटे गए या डंकवाले स्थान पर लगाना चाहिए, काफी लाभ होता है।

लौंग सेंककर मुंह में रखने से गले की सूजन और सूखे कफ का नाश होता है।

सिर दर्द में भी लौंग काफी कारगर है। लौंग को पीसकर सिर पर लेपकरने से दर्द में राहत मिलती है। लौंग के तेल में नमक मिलाकर सिर पर लगाने से ठंडक का अहसास होता है।

खाना खाने के बाद 1-1 लौंग सुबह-शाम खाने से एसिडिटी ठीक हो जाती है।

15 ग्राम हरे आंवले का रस, पांच पिसी हुई लौंग, एक चम्मच शहद और एक चम्मच चीनी मिलाकर रोगी को पिलाएं। इससे एसिडिटी में राहत मिलती है।

लौंग खुशबूदार स्वाद के लिए जानी जाती है। साथ ही इसके औषधीय गुण भी हैं। यह दांत दर्द और पेट दर्द में भी काफी फायदाकरती है।

खीरा

गैस, एसिडिटी, छाती की जलन में नियमित रूप से खीरा खाना लाभप्रद होता है।

जो लोग मोटापे से परेशान रहते हैं उन्हें सवेरे इसका सेवन करना चाहिये। इससे वे पूरे दिन अपने फ्रेश महसूस करेंगे। खीरा रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।

खीरे को भोजन में सलाद के रूप में अवश्य लेना चाहिये। नमक, काली मिर्च व नीबू डालकर खाने से भोजन आसानी से पचता है व भूख भी बढ़ती है।

घुटनों के दर्दवाले व्यक्ति को खीरे अधिक खाने चाहिये तथा साथ में एक लहसुन की कली भी खा लेनी चाहिये।

पथरी के रोगी को खीरे का रस दिन में दो-तीन बार जरूर पीना चाहिये। इससे पेशाब में होनेवाली जलन व रुकावट दूर होती हैं।

खीरा रक्तचाप को भी काबू में रखने में कारगार है। इसमें मौजूद पोटेशियम ज्यादा और कम दोनों तरह के रक्तचाप को नियंत्रित रखता है।

अगर नाखून बार- बार टूट जाते हैं तो आज ही खीरे का सेवन शुरू करें, यह नाखूनों को मजबूती देता है।

किडनी या लीवर की समस्या से परेशान हैं तो खीरे का नियमित रूप से सेवनकरने से फायदा होगा।

बालों का सेहतमंद रखने के लिए खीरे के जूस का सेवन करें। इसके नियमित इस्तेमाल से बाल लंबे और घने होते हैं।

दांतों और मसूढ़े से जुड़ी समस्या और पायरिया जैसे रोग में भी खीरा फायदेमंद है।

पपीता

पपीते में खाने को पचाने का एंजाइम होता है, जो खाने को फाइबर में बदलने का काम करता है।

पपीता त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है, क्योंकि इसमें एंटी-इन्फ्लेमेंटरी तत्त्व होते हैं।

पपीते के पेड़ से निकलनेवाला दूध मुहाँसो पर लगाने से वे जल्दी ठीक हो जाते हैं।

फलों से निकलनेवाले दूध को बच्चों को देने से पेट के कीड़े मर जाते हैं और बाहर निकल आते है।

पपीते की जड (10 ग्राम) और कुल्थी (50 ग्राम) का मिश्रण लेकर काढ़ा बनाकर लेने से बवासीर में फायदा होता है।

पपीते के रस में दूध और मिश्री मिलाकर रात को पीने से अनिद्रा रोग में फायदा होता है।

पपीता पित्तनाशक, वीर्यवर्धक और एक उत्तम पाचक फल है।

पपीते के सेवन से पाचन तंत्र ठीक रहता है और पेट के रोग दूर होते हैं। पपीता पेट के तीन प्रमुख रोग आम, वात और पित्त तीनों में ही राहत पहुंचाता है। यह आंतों के लिए उत्तम फल है।

पपीता आंखों और त्वचा के लिए बहुत ही अच्छा माना जाता है। इससे आंखों की रोशनी तो अच्छी होती ही

है, त्वचा भी स्वस्थ, स्वच्छ और चमकदार रहती है।

पपीता हड्डियां मजबूत बनाता है।

पपीते से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

काजू

काजू पाचन शक्ति बढ़ाता है। इससे भूख ज्यादा लगती है। आंतों में भरी गैस बाहर निकलती है।

काजू को पानी में भिगोकर पीसकर मालिशकरने पर रंगत निखरने लगती है। काजू तैलीय, शुष्क आदि हर प्रकार की त्वचा के लिए लाभप्रद होता है। त्वचा तैलीय है तो काजू को रात भर दूध में भिगो दें। सुबह महीन पीसकर उसमें मुल्तानी मिट्टी, नीबू या दही की थोड़ी मात्रा मिलाकर चेहरे पर लगाएं। त्वचा धीरे-धीरे सामान्य होने लगेगी।

भूखे पेट काजू खाकर शहद खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है। काजू खाने से यूरिक अम्ल नहीं बनता।

काजू का तेल सफेद दागों पर लगाने से धीरे-धीरे सफेद दाग मिट जाते हैं। इससे रक्तचाप भी नियंत्रण में रहता है।

काजू में प्रोटीन अधिक होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है।

काजू मसूड़ों और दांतों को स्वस्थ रखता है। दिल को स्वस्थ रखता है और दिल की बीमारियों के खतरे को कमकरता है।

काजू में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, जो कैंसर से बचावकरते हैं।

काजू शरीर का वजन भी संतुलित रखता है।

काजू को ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत माना जाता है। इसका कोई कुप्रभाव नहीं होता। ये अलग बात है कि इसे कम मात्रा में खाना चाहिए। कई बार बिना किसी परिश्रम के थकान महसूसकरते हैं। मूड भी अपसेट हो रहा होता है, ऐसे में दो-तीन काजू चबा लें। इससे थकान तत्काल दूर हो जाएगी।

काजू खाने से बाल और त्वचा स्वस्थ और सुंदर हो जाती है।

काजू कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखता है। इसमें प्रोटीन अधिक होता है। यह जल्दी पच जाता है। गुर्दे को ताकत देता है।

काजू में आयरन अधिक होता है। इसीलिए जिन लोगों को खून की कमी हो, उन्हें इसका नियमित सेवन करना चाहिए।

अरवी

अरवी के पत्तों में बेसन लगाकर पकोड़े बनाएं। ये वात रोग और जोड़ों के दर्द से राहत प्रदानकरते हैं।

अरवी शक्ति और वीर्यवर्धक होती है, वहीं इसकी पत्तियां शरीर को मजबूत बनाती हैं। अरवी के कंदों और पत्तियों की साग बलबर्धक होती है। अच्छी तरह से उबले कंदों में नमक मिलाकर खाया जाए, तो वीर्य पुष्ठी होती है।

अरवी के पत्तों की सब्जी बनाकर खाने से एसिडिटी दूर होती है।

सूखी खांसी की समस्या हो तो नियमित रूप से अरवी की सब्जी खाएं। कफ पतला होकर बाहर निकल जाएगा।

जले हुए स्थान पर अरवी पीसकर लगाने से छाले नहीं पड़ते और जलन भी खत्म हो जाती है।

अरवी का कंद शक्ति और वीर्यवर्धक होता है। इसकी पत्तियां शरीर को मजबूत बनाती हैं। अच्छी तरह से उबले कंदों में नमक मिलाकर खाने से नपुंसकता दूर होती है।

दिल से संबंधित रोग होने पर अरवी की सब्जी रोजाना खाने से लाभ होता है।

अरवी को पीसकर कुछ दिनों तक नियमित रूप से सिर पर लगाने से बाल गिरने की समस्या से छुटकारा मिल जाता है।

प्रसव के बाद माताओं में दूध की मात्रा कम बनती हो, तो अरवी की पत्तियों का साग या कंद की सब्जी प्रतिदिन देने से अतिशीघ्र फायदा होता है।

अरवी की सब्जी का सेवनकरने से हृदय मजबूत होता है। प्रतिदिन अरवी की सब्जी का सेवन उच्च-रक्तचाप में भी काफी उपयोगी है।

अरवी की पत्तियों के डंठल को तोड़कर जलाया जाए और इसकी राख को नारियल के तेल के साथ मिलाकर फोड़ों और फुंसियों पर लेपित किया जाए, तो काफी फायदा होता है।

अरवी का रस प्रतिदिन बालों में नियमित तौर से लगाने और सिर पर मालिश से बालों का गिरना रुक जाता है और नए बाल भी उगने लगते हैं।

अरवी के पत्ते डंठल के साथ पानी में उबालकर पानी को छान लें। एक गिलास पानी में आधा चम्मच शुद्ध घी मिलाकर तीन दिन तक दिन में दो बार दिया जाए, तो लंबे समय से चली आ रही गैस की समस्या में फायदा होता है।

उबली अरवी खाने से पुरानी खांसी में आराम मिलता है।

कीड़े-मकोड़े ने कहीं काट लिया हो तो कटे हुए हिस्से पर अरवी को छीलकर रगड़ने से राहत मिलती है। किसी तरह का जहर हो तो वो भी असर नहींकर पाता।

अरवी के पत्ते डंठल के साथ लेकर पानी में उबाल लें। इस पानी में थोड़ा घी मिलाकर 3 दिनों में दो बार लें। गैस की समस्या में फायदा होगा।

अरवी के पत्तों का रस 3 दिन तक पीने से पेशाब की जलन मिट जाती है।

नारियल का तेल

चेहरे को गीलाकर उस पर नारियल तेल लगाएं और रेजर चलाएं। इससे न सिर्फ शेविंग सही तरह से होती है बल्कि रेजर बर्न और ड्राइ त्वचा से बचाता है।

बाजार में बिकनेवाले माउथवॉश में मौजूद एल्कोहल या फ्लूराइड जैसे रसायन नुकसानदायक हो सकते हैं। ऐसे में आयुर्वेद में नारियल तेल के कुल्ले का बहुत महत्व है। मुंह में नारियल तेल भर इसके कुल्लेकरने से बैक्टीरिया दूर रहेंगे।

नारियल तेल में विटामिन ई का कैपसूल मिलाकर रात में चेहरे पर झुर्रियोंवाले हिस्से में लगाएं और सुबह पानी से धो लें। इससे त्वचा में कसाव आता है और झुर्रियां कम होती हैं।

नारियल तेल में बने या तले भोजन के सेवन से लंबे समय तक भूख नहीं लगती हैं। यह मीडियम सैचुरेटेड फैटी एसिड से युक्त है जो लंबे समय तक भूख शांत रखने में मददगार है।

बच्चों को अधिक देर तक डायपर पहनाने के बाद उनकी त्वचा को रूखा होने से बचाने के लिए इससे सुरक्षित, सस्ता व असरदार विकल्प भला क्या होगा।

बाथरूम में शावर, नल जैसे उपकरणों को साफकरने के लिए कपड़े में नारियल तेल लगाकर उससे

स्क्रबकरने से वे चमक उठते हैं।

नारियल तेल के इस्तेमाल से पसीने की बदबू से दिन भर दूर रह सकते हैं। छह चम्मच नारियल तेल में एक चौथाई कप बेकिंग सोडा मिलाएं, एक चौथाई कप आरारोट व कुछ बूंद यूक्लिपटस या मिंट ऑयल मिलाएं और एक जार में बंदकरके रख दें।

ककडी़

ककड़ी स्वाद में मधुर, मूत्रकारक, वातकारक, स्वादिष्ट तथा पित्त का शमनकरनेवाली होती है।

उल्टी, जलन, थकान, प्यास, रक्तविकार, मधुमेह में ककड़ी फायदेमंद हैं।

ककड़ी के अत्यधिक सेवन से अजीर्ण होने की शंका रहती है, परन्तु भोजन के साथ ककड़ी का सेवनकरने से अजीर्ण का शमन होता है।

ककड़ी का रस निकालकर मुंह, हाथ व पैर पर लेपकरने से वे फटते नहीं हैं तथा मुख सौंदर्य की वृध्दि होती है।

बेहोशी में ककड़ी काटकर सुंघाने से बेहोशी दूर होती है।

ककड़ी के बीजों को ठंडाई में पीसकर पीने से ग्रीष्म ऋतु में गर्मीजन्य विकारों से छुटकारा प्राप्त होता है।

ककड़ी के बीज पानी के साथ पीसकर चेहरे पर लेपकरने से चेहरे की त्वचा स्वस्थ व चमकदार होती है।

ककड़ी के रस में शक्कर या मिश्री मिलाकर सेवनकरने से पेशाब की रुकावट दूर होती है।

ककड़ी की मींगी मिश्री के साथ घोंटकर पिलाने से पथरी रोग में लाभ पहुंचता है।

संतरे का छिलका

अगर बाल एकदम रूखे और बेजान दिखाई देते हैं तो संतरे के छिलके लिए वरदान साबित हो सकते हैं। संतरे के छिलकों को पीसकर बालों में लगाकर कुछ देर रखें और फिर बाल धो लें। बाल चमकीले और मुलायम हो जाएंगे।

संतरे के छिलके को सुखाकर पीसकर उसे दही मिलाकर त्वचा पर लगाने से त्वचा ग्लोइंग व स्मूथ बनती है। संतरे के छिलकों को बेसन में मिलाकर लगाना ऑइली त्वचावालों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है और पिंपल्स को खत्मकर देता है। संतरे के छिलकों को पीसकर उसमे गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगाने से दाग-धब्बे मिटते हैं।

संतरे के छिलको में ऐसा गुण पाया जाता है जिससे उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर है जो मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों को फायदा हो सकता है। साथ ही ये कैंसर व हड्डियों की कमजोरी जैसी समस्याओं में भी विशेष रूप से लाभदायक है।

यह पाचन में सुधार, गैस, उल्टी, हार्ट बर्न और अम्लीय डकार को दूरकरने में मददकरता है। यह भूख बढाता है और मतली से राहत दिलाने का कामकरता है साथ ही संतरे का छिलका मि का नाशकरनेवाला व बुखार को मिटानेवाला भी होता है। इसलिए इन सभी रोगों के रोगियों को संतरे का छिलका पीसकर खिलाने पर फायदा होता है।

नारंगी के छिलके में एक विशेष प्रकार की गंधवाला तेल पाया जाता है। इस तेल का उपयोग तंत्रिकाओं को शांतकरने व गहरी नींद के लिए किया जाता है। नहाने के पानी में इसका दो से तीन बूंद तेल डालिए और फिर देखिए कितनी मीठी नींद आती है।

संतरे के छिलकों को रात में दुर्गंध मार रहे जूतों के अंदर रख दें, अगली सुबह इन छिलकों को फेंक दें, जूतों से दुर्गंध दूर हो जाएगी।

मुलेठी

मुलहठी, जिसे मुलेठी भी कहते हैं, एक उपयोगी एवं सुपरिचित जड़ी है। मुलेठी की जड़ पेट के घावों को समाप्त करती है, इससे पेट के घाव जल्दी भर जाते हैं। पेट के घाव होने पर मुलेठी की जड़ का चूर्ण इस्तेमाल करना चाहिए।

मुलेठी पेट के अल्सर के लिए फायदेमंद है। इससे न केवल गैस्ट्रिक अल्सर वरन छोटी आंत के प्रारम्भिक भाग ड्यूओडनल अल्सर में भी पूरी तरह से फायदा करती है। जब मुलेठी का चूर्ण ड्यूओडनल अल्सर के अपच, हाइपर एसिडिटी आदि पर लाभदायक प्रभाव डालता है। साथ ही अल्सर के घावों को भी तेजी से भरता है।

खून की उल्टियां होने पर दूध के साथ मुलेठी का चूर्ण लेने से फायदा होता है। खूनी उल्टी होने पर मधु के साथ भी इसे लिया जा सकता है।

हिचकी होने पर मुलेठी के चूर्ण को शहद में मिलाकर नाक में टपकाने तथा पांच ग्राम चूर्ण को पानी के साथ खिला देने से लाभ होता है।

मुलेठी आंतों की टीबी के लिए भी फायदेमंद है।

ये एक प्रकार की एंटीबायोटिक भी है इसमें बैक्टिरिया से लड़ने की क्षमता पाई जाती है। यह शरीर के अन्दरूनी चोटो में भी लाभदायक होती है।

मुलेठी के चूर्ण से आँखों की शक्ति भी बढ़ती है सुबह तीन या चार ग्राम खाना चाहिये।

यदि भूख न लगती हो तो एक छोटा टुकड़ा मुलेठी कुछ देर चूसे, दिन में 3-4 बार इस प्रक्रिया को दोहरा ले, भूख खुल जाएगी।

कोई भी समस्या न हो तो भी कभी-कभी मुलेठी का सेवनकर लेना चाहिए। आँतों के अल्सर, कैंसर का खतरा कम हो जाता है तथा पाचन क्रिया भी एकदम ठीक रहती है।

यह ठंडी प्रति की होती है और पित्त का शमन करती है।

मुलेठी को काली-मिर्च के साथ खाने से कफ ढीला होता है। सूखी खांसी आने पर मुलेठी खाने से फायदा होता है। इससे खांसी तथा गले की सूजन ठीक होती है।

अगर मुंह सूख रहा हो तो मुलेठी बहुत फायदा करती है। इसमें पानी की मात्रा 50 प्रतिशत तक होती है। मुंह सूखने पर बार-बार इसे चूसें। इससे प्यास शांत होगी।

गले में खराश के लिए भी मुलेठी का प्रयोग किया जाता है। मुलेठी अच्छे स्वर के लिए भी प्रयोग की जाती है।

मुलेठी महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद है। मुलेठी का एक ग्राम चूर्ण नियमित सेवनकरने से वे अपनी सुंदरता को लंबे समय तक बनाये रख सकती हैं।

लगभग एक महीने तक, आधा चम्मच मुलेठी का चूर्ण सुबह शाम शहद के साथ चाटने से मासिक संबंधी सभी रोग दूर होते है।

फोड़े होने पर मुलेठी का लेप लगाने से जल्दी ठीक हो जाते है।

रोज 6 ग्राम मुलेठी चूर्ण, 30 मि.ली. दूध के साथ पीने से शरीर में ताकत आती है।

लगभग 4 ग्राम मुलेठी का चूर्ण घी या शहद के साथ लेने से हृदय रोगों में लाभ होता है।

इसके आधा ग्राम रोजाना सेवन से खून में वृद्धि होती है।

जलने पर मुलेठी और चंदन के लेप से शीतलता मिलती है।

इसके चूर्ण को मुंह के छालों पर लगाने से आराम मिलता है।

मुलेठी का टुक ड़ा मुंह में रखने से कान का दर्द और सूजन ठीक होता है।

उलटी होने पर मुलेठी का टुकडा मुंह में रखने पर लाभ होता है।

मुलहठी चूर्ण शहद के साथ चाटने से हिचकी आना बंद होता है। यह प्रयोग वात और पित्त का शमन भी करता है।

वात प्रकोप से होनेवाले उदरशूल में मुलहठी के काढ़े का सेवन सुबह और शाम को करने से वादी का उदरशूल ठीक हो जाता है।

मुलहठी का चूर्ण 5 ग्राम थोड़े शहद में मिलाकर चटनी जैसा बनाकर चाटने और ऊपर से मिश्री मिला ठंडा किया हुआ दूध घूंट-घूंटकर पीने से मासिक स्राव नियमित हो जाता है। इसे कम से कम 40 दिन तक सुबह-शाम पीना चाहिए और तले पदार्थ, गरम मसाला, लाल मिर्च, बेसन के पदार्थ, अंडा व मांस का सेवन बंद रखें।

मुलहठी का चूर्ण 5 ग्राम और 5 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण थोड़े से घी में मिलाकर चाट लें और ऊपर से 1 गिलास मिश्री मिला मीठा दूध पिएं। लगातार 60 दिन तक यह प्रयोग सुबह-शाम करने से खूब बलवीर्य की वृद्धि होती है और शरीर पुष्ट व सुडौल होता है।

शरीर को पुष्ट, सुडौल और शक्तिशाली बनाने के लिए किसी भी आयुवाले स्त्री या पुरुष सुबह और रात को सोने से पहले मुलहठी का महीन पिसा हुआ चूर्ण 5 ग्राम, आधा चम्मच शुद्ध घी और डेढ़ चम्मच शहद में मिलाकर चाटें और ऊपर से मिश्री मिला ठंडा किया हुआ दूध घूंट-घूंटकर पिएं। यह प्रयोग कम से कम 40 दिन करें। बहुत लाभकारी है।

5 ग्राम मुलहठी चूर्ण 2 कप पानी में डालकर इतना उबालें कि पानी आधा कप बचे। इस पानी को आधा सुबह और आधा शाम को सोने से पहले पी लें। 3-4 दिन तक यह प्रयोग करना चाहिए। इस प्रयोग से कफ पतला हो जाता है और ढीला हो जाता है, जिससे बड़ी आसानी से निकल जाता है और खांसी व दमा के रोगी को बड़ी राहत मिलती है।

मुलहठी और लाल चंदन पानी के साथ घिसकर लेप करने से जलन शांत होती है।

मुलहठी का टुकड़ा मुंह में रखकर चूसने से मुंह के छाले ठीक होते हैं। इसके चूर्ण को थोड़े से शहद में मिलाकर चाटने से भी आराम होता है।

गुलकंद

गुलकंद एक आयुर्वेदिक टॉनिक है। गुलाब के फूल की भीनी-भीनी खुशबू और पंखुड़ियों के औषधीय गुण से भरपूर गुलकंद को नियमित खाने पर पित्त के दोष दूर होते हैं तथा इससे कफ में भी राहत मिलती है।

गुलकंद कील-मुहांसो को दूरकरता है और रक्त शुद्धकरता है, हाजमा दुरुस्त रखता है और आलस्य दूरकरता है।

गुलकंद शरीर के तापमान को नियंत्रितकरता है और कब्ज को भी दूरकरता है।

सीने की जलन और हड्डियो के रोगो में लाभकारी है।

सुबह-शाम एक चम्मच गुलकंद खाने पर मसूढ़ों में सूजन या खून आने की समस्या दूर हो जाती है।

मासिकधर्म के दौरान गुलकंद खाने से पेट दर्द में आराम मिलता है।

मुंह का अल्सर दूरकरने के लिए भी गुलकंद खाना फायदेमंद होता है।

बेर

बेर में मैग्नीशियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, कॉपर, कैल्शियम और आयरन और खनिज पदार्थ भी मौजूद होते हैं। इन तत्त्वों से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। जिससे शरीर में रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है।

बेर की पत्तियों को पीसकर तेल के साथ लेप बनाकर लगाने से घाव जल्दी भर जाता है। बेर का गूदा लगाने से भी घाव ठीक हो जाता है।

बेर में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लामेटरी गुण होते हैं। इसका जूस पीने से खांसी और बुखार में राहत मिलती है।

बेर में 18 प्रकार के महत्वपूर्ण एमीनो एसिड मौजूद होते हैं, जो शरीर में प्रोटीन को संतुलितकरते हैं। साथ ही, अनिद्रा की समस्या दूरकरते हैं।

बेर में भी प्रचूर मात्रा में विटामिन-सी पाया जाता है। इसके सेवन से त्वचा लंबी उम्र तक जवां बनी रहती है।

बेर को छाछ के साथ लेने से पेट दर्द की समस्या खत्म हो जाती है।

बेर खाने से कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहता है। इस कारण दिल से जुड़ी बीमारियां होने की संभावना कम हो जाती है।

बेर की पत्तियों में 61 आवश्यक प्रोटीन पाए जाने के साथ विटामिन सी, केरिटलॉइड और बी कॉम्प्लेक्स भी अधिक मात्रा में पाया जाता है। यह बालों को घना और स्वस्थ बनाता है।

तिल

पेट में दर्द होने पर एक चम्मच काले तिल चबाकर ऊपर से गुनगुना पानी पीजिए।

कान में दर्द होने पर तिल के तेल में लहसुन की तीन-चार कलियां भून लीजिए। उस तेल की दो-तीन बूंदें कान में डालिए, कान का दर्द ठीक हो जाएगा।

हींग और सोंठ डालकर गर्म किए हुए तिल के तेल की मालिश करने से कमर का दर्द, जोड़ों का दर्द और लकवा आदि रोग ठीक हो जाते हैं।

मुंह में छाले होने पर तिल के तेल में थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर मुंह के छालों में लगाइए, इससे मुंह के छाले ठीक हो जाएंगे।

फटी एड़ियों पर गर्म तिल के तेल में सेंधा नमक और मोम मिलाकर लगाने से फायदा होता है।

तिल को पीसकर मक्खन के साथ मिलाकर नियमित रूप से चेहरे पर लगाने से चेहरे का रंग निखरता है।

मुंहासे होने पर चेहरे पर तिल को पीसकर मक्खन के साथ मिलकार लगाने से चेहरे के कील मुंहासे भी समाप्त होते है।

तिल, देशी घी, कपूर मिलाकर जलेवाले स्थान पर लगाएं, लाभ होगा।

सर्दियों के मौसम में तिल खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और शरीर सक्रिय रहता है।

तिल का सेवन करने से तनाव दूर होता है और मानसिक दुर्बलता नही होती।

तिल का नियमित सेवन करने से पुराना से पुराना बवासीर भी ठीक हो जाता है। बवासीर की समस्या होने पर प्रतिदिन दो चम्मच काले तिल को चबाकर खाइए और उसके बाद ठंडा पानी पीजिए।

तिल का तेल गाढ़ा होने के कारण इससे मालिश करने पर यह तेल त्वचा में आसानी से मिल जाता है। जिससे यह त्वचा को अंदर से पोषण मिलती है। तिल से बने तेल से नियमित मालिश करने से रक्त संचरण की प्रक्रिया सही रहती है और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत होती है।

तिल किसी भी तरह के घाव को जल्द ठीक कर देता है। इसके अलावा किसी भी सूजन में आराम देता है और सोराइसिस और एक्जिमा जैसी त्वचा की परेशानियों को दूर करने में भी मदद करता है।

भुने काले तिलों को गुड़ के साथ मिलाकर उसका लड्डू बना लीजिए। बच्चे को यह लड्डू हर रोज रात में सोने से पहले खिलाइए, बच्चा सोते वक्त पेशाब नहीं करेगा।

तिल में प्रोटीन, कैल्शियम और बी कॉम्प्लेक्स बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन लगभग पचास ग्राम तिल खाने से कैल्शियम की आवश्यकता पूरी होती है।

कब्ज होने पर 50 ग्राम तिल भूनकर उसे कूट लीजिए, इसमें चीनी मिलाकर खाइए। इससे कब्ज दूर हो जाती है।

खांसी आने पर तिल का सेवन कीजिए, खांसी ठीक हो जाएगी।

तिल व मिश्री को पानी में उबालकर पीने से सूखी खांसी भी दूर हो जाती है।

जिन्हें बार-बार पेशाब होने की शिकायत होती है, उन्हें तिल और अजवायन के बीजों की समान मात्रा को तवे पर भूनकर दिन में कम से कम दो बार एक-एक चम्मच मात्रा का सेवन करना चाहिए।

तिल और अजवायन के भुने हुए बीजों की समान मात्रा (आधा चम्मच) को दिन में कम से कम 4-5 बार थोड़ी- थोड़ी मात्रा में चबाने से मधुमेह के रोगियों को काफी फायदा होता है।

पिसे तिल, पिसा आंवला तथा मुलेठी की जड़ों का चूर्ण और हल्दी की समान मात्रा (लगभग 2 ग्राम प्रत्येक) लेकर एक बाल्टी पानी में डालकर इस पानी से स्नानकरने पर त्वचा के संक्रमण दूर हो जाते हैं और त्वचा निखरने लगती है।

वायबिडंग नामक जड़ी के बीजों का चूर्ण और तिल के बीजों के चूर्ण की समान मात्रा को मिलाकर सूंघने से माइग्रेन के रोगियों को दर्द में काफी आराम मिलता है।

सर्दियों में तिल और गुड़ के पाक का मिश्रण शरीर में गर्मी प्रदानकरता है।

काले तिल की एक चम्मच मात्रा की फांकी लेने से सर्दी में आराम मिलता है।

बेल के फल के गूदे (एक चम्मच) को तिल के तेल (3 चम्मच) में गर्मकर बहरे व्यक्ति के कानों में एक-एक बूंद प्रतिदिन सोने के समय डाला जाए बहरापन दूर हो जाता है।

कान में सूजन, मवाद आदि होने पर लहसुन की एक कली, चुटकी भर हल्दी और नीम की 5 पत्तियों को तिल के तेल (2 चम्मच) में हल्का गर्मकर ठंडा होने पर कान में दो बूंद डालने पर समस्या का निदान हो जाता है।

करीब 10 ग्राम अमरबेल के पौधे को कुचलकर तिल के तेल (20 मिली) में मिलाकर 5 मिनट तक उबालने के बाद ठंडा होने पर सिर के गंजे हुए हिस्से पर लगाने से बालों के फिर उगने की संभावना बढ़ जाती है।

बवासीर होने पर तिल के बीजों (10 ग्राम) को पानी (50 मिली) में उबालकर ठंडा होने पर घाववाले हिस्से पर लेपकरने से तेजी से आराम मिलता है।

महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान अधिक दर्द की शिकायत होने पर तिल के बीजों (5 ग्राम) को सौंफ (3 ग्राम) और गुड़ (5 ग्राम) के साथ मिलाकर पीसकर सेवनकरने पर दर्द में काफी राहत मिलती है।

त्रिफला

त्रिफला के काढ़े से घाव धोने से घाव जल्दी भर जाता है।

गाय का घी व शहद के मिश्रण (घी अधिक व शहद कम) के साथ त्रिफला चूर्ण का सेवन आंखों के लिए वरदान स्वरूप है।

संयमित आहार-विहार के साथ इसका नियमित प्रयोग करने से मोतियाबिंद, कांचबिंदु, ष्टिदोष आदि नेत्र रोग होने की संभावना नहीं होती।

मूत्र संबंधी सभी विकारों व मधुमेह में यह फायदेमंद है। रात को गुनगुने पानी के साथ त्रिफला लेने से कब्ज नहीं रहती है।

त्रिफला का सेवन रेडियोधर्मिता से भी बचाव करता है।

एक चम्मच त्रिफला चूर्ण रात को एक कटोरी पानी में भिगोकर रखें। सुबह कपड़े से छानकर उस पानी से आंखें धो लें। यह प्रयोग आंखों के लिए अत्यंत हितकर है। इससे आंखें स्वच्छ व ष्टि सूक्ष्म होती है। आंखों की जलन, लालिमा आदि तकलीफें दूर होती हैं।

त्रिफला रात को पानी में भिगोकर रखें। सुबह मंजन करने के बाद यह पानी मुंह में भरकर रखें। थोड़ी देर बाद निकाल दें। इससे दांत व मसूड़े वृद्धावस्था तक मजबूत रहते हैं। इससे अरुचि, मुख की दुर्गंध व मुंह के छाले नष्ट होते हैं।

त्रिफला के गुनगुने काढ़े में शहद मिलाकर पीने से मोटापा कम होता है।

चावल

सीने या पेट में जलन, सूजाक, चेचक, मसूरिका, मूत्रविकार में नीबू के रस व नमक रहित चावल का मांड या कांजी सेवन करने से लाभ होता है।

चावल, मूंग दाल, नमक, मिर्च, हींग, अदरक, मसाले मिलाकर बनाई गई खिचड़ी में घी मिलाकर सेवन करने से शरीर को बल मिलता है, बुद्धि विकास होता है व पाचन ठीक रहता है।

अतिसार में चावल का आटा लेई की भांति पकाकर उसमें गाय का दूध मिलाकर रोगी को सेवन कराएं।

पेट साफ न हो तो भात में दूध व शकर मिलाकर सेवन करने से दस्त के साथ पेट साफ हो जाता है। इसी के विपरीत भात को दही के साथ मिलाकर खाने से यदि दस्त लगे हों तो बंद हो जाते हैं।

यदि भांग का नशा ज्यादा हो गया हो तो चावल धोकर निकाले पानी में खाने का सोडा दो चुटकी व शक्कर मिलाकर पिलाने से नशा उतर जाता है। यही पेय मूत्र विकार में भी काम आता है।

सूर्योदय से पूर्व चावल की खील 25 ग्राम लेकर शहद मिलाकर खाकर सो जाएं। सप्ताह भर में आधासीसी सिर दर्द दूर हो जाएगा।

यदि गर्भ निरोधक प्रयोग नहीं करना चाहते या गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन नहीं करना चाहते तो चावल धुले पानी में चावल के पौधे की जड़ पीसकर छान लें और इसमें शहद मिलाकर पिला दें। यह हानिरहित सुरक्षित गर्भनिरोधक उपाय है।

हरसिंगार

हरसिंगार जिसे पारिजात भी कहते हैं, इसके पत्तों का सबसे अच्छा उपयोग गृध्रसी (सायटिका) रोग को दूर करने में किया जाता है। हरसिंगार के ढाई सौ ग्राम पत्ते साफ करके एक लीटर पानी में उबालें। जब पानी लगभग 700 मिली बचे तब उतारकर ठंडा करके छान लें, पत्ते फेंक दें और 1-2 रत्ती केसर घोंटकर इस पानी में घोल दें। इस पानी को दो बड़ी बोतलों में भरकर रोज सुबह-शाम एक कप मात्रा में इसे पिएँ। ऐसी चार बोतलें पीने तक सायटिका रोग जड़ से चला जाता है।

सालमपंजा

सालमपंजा, शतावरी, सफेद मूसली और असगंध सबका 50-50 ग्राम चूर्ण लेकर मिला लें। इस चूर्ण को एक-एक चम्मच सुबह व रात को कुनकुने मीठे दूध के साथ सेवन करने से पुराना श्वेतप्रदर और इसके कारण होनेवाला कमर दर्द दूर होकर शरीर पुष्ट और निरोगी होता है।

सालमपंजा और पीपल (पिप्पली) दोनों का महीन चूर्ण मिलाकर आधा-आधा चम्मच चूर्ण सुबह-शाम बकरी के कुनकुने मीठे दूध के साथ सेवन करने से कफ व श्वास का प्रकोप शांत होता है। साँस फूलना, शरीर की कमजोरी, हाथ-पैर का दर्द, गैस और वात प्रकोप आदि ठीक होते हैं।

विदारीकंद, सालमपंजा, असगंध, सफेद मूसली, बड़ा गोखरू, अकरकरा सब 50-50 ग्राम खूब महीन चूर्ण करके मिला लें और शीशी में भर लें। इस चूर्ण को 1-1 चम्मच सुबह व रात को कुनकुने मीठे दूध के साथ सेवन करने से यौन शक्ति और स्तंभनशक्ति बढ़ती है।

सालमपंजा, बहमन सफेद, बहमन लाल, सफेद मूसली, काली मूसली, बड़ा गोखरू सब 50-50 ग्राम। छोटी इलायची के दाने, गिलोय सत्व, दालचीनी और गावजवां के फूल-सब 25-25 ग्राम, मिश्री 125 ग्राम। सबको अलग-अलग खूब कूट-पीसकर महीन चूण करके मिला लें और शीशी में भर लें। इस चूर्ण को 1-1 चम्मच सुबह व रात को कुनकुने मीठे दूध के साथ दो माह तक सेवनकरने से यौन दौर्बल्य और यौनांग की शिथिलता एवं नपुंसकता दूर होती है। शरीर पुष्ट और बलवान बनता है।

सालमपंजा 100 ग्राम, बादाम की मिंगी 200 ग्राम, दोनों को खूब बारीक पीसकर मिला लें। इसका 10 ग्राम चूर्ण प्रतिदिन कुनकुने मीठे दूध के साथ प्रातः खाली पेट और रात को सोने से पहले सेवन करने से शरीर की कमजोरी और दुबलापन दूर होता है, यौनशक्ति में खूब वृद्धि होती है और धातु पुष्ट एवं गाढ़ी होती है। यह प्रयोग महिलाओं के लिए भी पुरुषों के समान ही लाभदायक, पौष्टिक और शक्तिप्रद है। अतः महिलाओं के लिए भी सेवन योग्य है।

सालम पंजा, सफेद मूसली एवं काली मूसली तीनों 100-100 ग्राम लेकर कूट-पीसकर खूब बारीक चूर्ण करके मिला लें और शीशी में भर लें। प्रतिदिन आधा-आधा चम्मच सुबह और रात को सोने से पहले कुनकुने मीठे दूध के साथ सेवन करने से शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, कामोत्तजना की कमी आदि दूर होकर यौनशक्ति की वृद्धि होती है।

सालमपंजा का खूब महीन चूर्ण 1-1 चम्मच सुबह, दोपहर और शाम को छाछ के साथ सेवन करने से पुराना अतिसार रोग ठीक होता है। एक माह तक भोजन में सिर्फ दही-चावल का ही सेवन करना चाहिए। इस प्रयोग को लाभ होने तक जारी रखने से आमवात, पुरानी पेचिश और संग्रहणी रोग में भी लाभ होता है।

कचनार

गांठ पक गई हो तो कचनार, चित्रक और अड़ूसे की जड़, पानी के साथ पत्थर पर घिसकर लेप करें। इस प्रयोग से गांठ फूट जाती है। फूट जाए तो यह लेप लगाना बंदकर दें।

कचनार की छाल का महीन पिसा-छना चूर्ण आधा-आधा चम्मच लेकर मक्खन में मिलाकर या एक गिलास छाछ के साथ, सुबह-शाम सेवन कराना चाहिए। इससे उदर शुद्धि होती है और बवासीर में खून गिरना बंद होता है।

रक्त पित्त रोग में शरीर के किसी भी हिस्से से खून गिरने लगता है। कचनार के फूलों की सब्जी खिलाने या सूखे फूलों का चूर्ण आधा-आधा चम्मच थोड़े से शहद में मिलाकर सुबह-शाम खिलाने से यह व्याधि नष्ट हो जाती है।

कचनार की छाल का काढ़ा 4 चम्मच, आधा चम्मच पिसा जीरा और कपूर एक रत्ती मिलाकर सुबह-शाम

लेने से विष प्रकोप, रक्त विकार या मद्यपान आदि से होनेवाली जलन शांत हो जाती है। यह प्रयोग अम्लपित्त के कारण होनेवाली जलन के लिए सेवन योग्य नहीं है।

कचनार की छाल का उपयोग शरीर के किसी भी भाग में ग्रंथि (गांठ) को गलाने के लिए किया जाता है। इसके अलावा रक्त विकार व त्वचा रोग जैसे- दाद, खाज-खुजली, एक्जीमा, फो ड़े-फुंसी आदि के लिए भी कचनार की छाल का उपयोग किया जाता है।

सूजन में कचनार की छाल का महीन पिसा-छना चूर्ण आधा से एक चम्मच ठंडे पानी के साथ सुबह-शाम लें। इसका काढ़ा बनाकर भी सुबह-शाम 4-4 चम्मच मात्रा में एक चम्मच शहद मिलाकर ले सकते हैं।

पुराना घाव, नाड़ी व्रण या अस्थि व्रण के कारण रोगी का शरीर जर्जर हो जाता है और कमजोरी के कारण रोगी का शरीर ऑपरेशन करने के लायक भी नहीं रह जाता। इस हालात में शीघ्र ही रोगी को कचनार का सेवन शुरू करा दिया जाए तो यह व्याधि दूर हो जाती है।

गलगंड या कंठमाला में गले में गांठ बन जाती है। गांठ को गलाने के लिए कचनार का काढ़ा बनाकर इसमें शहद मिलाकर दें।

कचनार की छाल का काढ़ा 4 चम्मच और आधा चम्मच पिसी अजवायन मिलाकर लेने से गैस व अफारा दूर हो जाता है।

पुनर्नवा

नेत्र रोग की यह उत्तम औषधि है। सफेद पुनर्नवा की जड़ को दूध में घिसकर लेप को आँखों में लगाएँ। आँख में फूला हो तो इसे घी के साथ घिसकर लगाएँ।

पुनर्नवा के साथ काली कुटकी, चिरायता और सोंठ समान मात्रा में लेकर जौकुट करके काढ़ा बनाकर 2-2 चम्मच सुबह-शाम पीने से सूजन, एनीमिया में बहुत लाभ होता है।

गुर्दों में पथरी हो जाए तो संगेयहूद भस्म 2-2 रत्ती और आधा-आधा चम्मच पुनर्नवा की जड़ का चूर्ण, शहद में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से पथरी निकल जाती है।

स्त्रियों के गर्भाशय में शोथ होने पर मासिक स्राव में अनियमितता, कमी और अवरोध की स्थिति पैदा हो जाती है, ऋतु स्राव कष्ट के साथ होता है। इस स्थिति में पुनर्नवा और कपास की जड़ का काढ़ा 2-2 चम्मच सुबह-शाम आधा कप पानी में डालकर पीने से लाभ होता है।

पुनर्नवा, सोंठ, पीपल, काली मिर्च, हरड़, बहेड़ा, आँवला, दारुहल्दी, गोखरू, छोटी कटेली, बड़ी कटेली, अडूसे के पत्ते, एरंड की जड़, कुटकी, गजपीपल, नीम की अंतरछाल, गिलोय, सूखी मूली, धमासा, पटोलपत्र ये 20 द्रव्य 10-10 ग्राम, धाय के फूल 150 ग्राम, मुनक्का 200 ग्राम, मिश्री एक किलो और शहद आधा किलो लें। सब द्रव्यों को कूट-पीसकर शहद सहित 5 लीटर पानी में डालकर काँच के बर्तन में भरकर एक मास तक रखा रहने दें। एक मास बाद मोटे कपड़े से छानकर बोतलों में भर लें। यह पुनर्नवासव है। इसे 2-2 ब ड़े चम्मच, आधा कप पानी में डालकर सुबह-शाम दोनों वक्त भोजन के बाद पीना चाहिए। यह योग शोथ, उदर रोग, प्लीहा वृद्धि, यत वृद्धि, अम्ल पित्त, गुल्म, ज्वर आदि जैसे कष्टसाध्य रोगों को ठीक करता है। यह पेशाब लानेवाला और हृदय के लिए हितकारी है। शरीर में किसी भी कारण से आए शोथ को यह योग दूर कर देता है।

शतावरी

जच्चा-बच्चा को यदि खाँसी हो तो शतावरी चूर्ण, अडूसा के पत्ते और मिश्री समान मात्रा में कूट-पीसकर मिला

लें। 10 ग्राम चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर काढ़ा बना लें। इसे दिन में 3-4 बार 2-2 चम्मच प्रसूता पिए और 5-5 बूंद शिशु को अपने दूध में मिलकार पिलाएँ। इससे सूखी खाँसी में आराम होता है।

पित्त प्रकोप और अजीर्ण होने पर शतावरी का 5 ग्राम चूर्ण शहद में मिलाकर सुबह-शाम चाटना चाहिए।

घी में शतावरी चूर्ण मिलाकर सुबह-शाम चाटकर दूध पीने से शारीरिक थकान, कमजोरी, अनिद्रा, पेशाब में रुकावट, धातुक्षीणता आदि विकार नष्ट होते हैं।

वात प्रकोप होने पर शतावरी चूर्ण और पीपर का चूर्ण सम भाग मिलाकर 5 ग्राम मात्रा में शहद के साथ सुबह-शाम चाटने से लाभ होता है।

कफ प्रकोप और खाँसी में शतावरी पाक स्त्री-पुरुष दोनों के लिए बलपुष्टिदायक होता है।

गर्भकाल में शतावरी के चूर्ण का उपयोग दूसरे, छठे और सातवें मास में दूध के साथ करने और नवम मास में शतावरी साधित तेल का एनीमा लेने तथा इसमें भिगोए हुए रूई के फाहे को सोते समय योनि में रखने से योनि-प्रदेश लचीला, पुष्ट और स्निग्ध रहता है, जिससे प्रसव के समय प्रसूता को अधिक प्रसव पीड़ा नहीं होती।

प्रतिदिन सुबह-शाम शतावरी चूर्ण 5 ग्राम से 10 ग्राम की मात्रा में थोड़े से शुद्ध घी में मिलाकर चाटने व कुनकुना गर्म मीठा दूध पीने से प्रदर रोग से जल्दी से छुटकारा मिलता है।

सद्य प्रसूता या शिशु को दूध पिलानेवाली स्त्री के स्तनों में दूध पर्याप्त मात्रा में न आता हो तो शतावरी चूर्ण रात को 5 से 10 ग्राम मात्रा में फाँककर ऊपर से दूध पीना और दूध-दलिया खाना चाहिए।

अड़ूसा

इसके सूखे पत्तों को मसलकर चिलम में भरकर धूम्रपान करने से दमा और श्वास के रोगी को आराम मिलता है।

इसके सूखे पत्तों का काढ़ा या ताजे पत्तों का रस 50 मिली. तैयार कर इसमें समान भाग शहद, 4 काली मिर्च, 2 चम्मच अदरक का रस डाल दें। इसे दो खुराक में सुबह-शाम पीने से फेफड़ों की सूजन और कफ का गाढ़ापन दूर होने से सांस लेने में आराम व खांसी में लाभ मिलता है।

अड़ूसा, सोंठ, नागरमोथा, भारंगी, चिरायता और नीम की छाल- इनको 5-5 ग्राम मात्रा में लेकर 2 कप पानी में डालकर काढ़ा करें। आधा कप शेष बचे तब उतारकर ठंडा कर लें। 2 चम्मच काढ़ा और 2 चम्मच शहद मिलाकर सुबह, दोपहर व शाम को चाटने से पुरानी खांसी में बहुत आराम होता है।

इसके ताजे पत्ते मिल सकें तो उनका रस निकाल लें। 1 चम्मच रस और एक चम्मच शहद मिलाकर सुबह, दोपहर और शाम को चाटने से कफ पिघलकर ढीला हो जाता है और आसानी से निकल जाता है, जिससे कफ प्रकोप शांत होता है और खांसी में आराम होता है।

सूखे 5-10 पत्तों को तोड़-मरोड़कर या मसलकर एक गिलास पानी में डालकर उबालें। इसमें दो काली मिर्च और आधी छोटी पीपल पीसकर डाल दें। जब चौथाई जल शेष बचे तब उतारकर छान लें। इसे 2-2 चम्मच सुबह, दोपहर और शाम को सेवन करने से पुरानी खांसी ठीक होती है।

पीपल (पिप्पली)

पीपर का चूर्ण 1 ग्राम और सेंधा नमक 2 ग्राम, छाछ के साथ दिन में 3 बार लेने से उदर की वायु निकल जाती है और पेट हलका होता है, अच्छा शौच होता है, इससे तबीयत प्रसन्न रहती है।

पीपल को घी में भून लें, फिर पीस-छानकर रख लें। आधा चम्मच यह चूर्ण, 1 ग्राम सेंधा नमक और दो चम्मच शहद तीनों मिलाकर सुबह-शाम लेने से बलगमी खांसी ठीक होती है। यह चूर्ण आधा चम्मच, गुड़ के साथ लेने से कास-श्वास, अजीर्ण, हृदय रोग, पांडु रोग, अग्निमांद्य, कामला, अरुचि और पुराना बुखार आदि रोग ठीक होते हैं।

पीपर के काढ़े को 4-4 चम्मच बकरी के दूध के साथ, दिन में तीन बार लेना चाहिए। इस प्रयोग से पुरानी पेचिश भी ठीक हो जाती है।

भोजन करने के बाद आधा ग्राम पीपर चूर्ण, 1 ग्राम भुना-पिसा जीरा और जरा सा सेंधा नमक तीनों को मिलाकर छाछ के साथ सुबह-शाम दो माह तक लेने से कैसी भी बवासीर हो, ठीक हो जाती है।

शिशु के दांत आसानी से निकलें, इसके लिए चुटकी भर पीपल चूर्ण को शहद में मिलाकर इसे शिशु के मसूढ़ों पर लगाकर दिन में 2-3 बार घिसना चाहिए। इस उपाय से शिशु के दांत आसानी से निकल आते हैं।

पीपर का चूर्ण आधा चम्मच, थोड़े से शहद में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से 2-3 माह में मोटापा कम होने लगता है।

पीपल 20 ग्राम जौकुट (मोटा-मोटा) कूटकर एक गिलास पानी में डालकर उबालें। जब आधा पानी बचे तब उतारकर छान लें। इसके तीन भाग करके, एक-एक भाग, ठंडा ही दिन में 3 बार, सुबह-दोपहर-शाम, एक चम्मच शहद डालकर पिएं। यह नुस्खा पुराना बुखार, तिल्ली बढ़ जाना और वात प्रकोपजन्य व्याधियों को दूर करता है। इसे लाभ होने तक सेवन करना चाहिए।

पिप्पली, नागरमोथा, काकड़ासिंगी, अतीस, चारों द्रव्य 50-50 ग्राम लेकर, कूट-पीसकर महीन चूर्ण कर लें। इस चूर्ण को सुबह-शाम चने बराबर मात्रा में थोड़े से शहद में मिलाकर चाट लेना चाहिए। इस प्रयोग से बच्चों को ज्वर, अतिसार, पेचिश, वमन, सर्दी-जुकाम और खांसी आदि व्याधियों से छुटकारा मिलता है। यह एक सौम्य और निरापद औषधि है अत: बेखौफ बच्चों को दी जा सकती है।

पिप्पली, पद्माख, लाख और छोटी कटेली, सब 50-50 ग्राम लेकर कूट-पीसकर महीन चूर्णकर कपड़े से छान लें। इस चूर्ण को आधा-आधा चम्मच शहद में मिलाकर सुबह-शाम लेना चाहिए। कफ, कास, ज्वर, कफ के साथ रक्त जाना, कफ पीले रंग का और दुर्गंधयुक्त कफ निकलना आदि व्याधियों को शीघ्र दूरकरनेवाली औषधि है।

पिप्पली को अच्छा साफ करके कूट-पीसकर महीन चूर्ण करें और उसे कपड़े से छान लें। इस चूर्ण को 64 प्रहर तक खरल में घोंटने पर 64 प्रहरी पीपल तैयार होती है। इसकी मात्रा 2 से 4 रत्ती दिन में दो बार शहद में मिलाकर लेते हैं। इसके सेवन से शरीर में सतत् ऊर्जा का संचार होता है। यह पाचन संस्थान को शक्तिशाली बनाती है और कफ का नाश करती है। यह पुराने बुखार, श्वास, कास, वात प्रकोप और भूख कम होना आदि व्याधियों को दूर करनेवाली उत्तम औषधि है। यह बनी-बनाई बाजार में भी मिलती है।

नीबू के रस में पीपल डालकर भिगो दें और थोड़ा सा पिसा सेंधा नमक डालकर इसे 7 दिन तक रखें। आठवें दिन पीपल निकालकर सुखा लें। सुबह शाम 2-2 पीपल कूटकर खाने से अपच, अरुचि, कब्ज और मंदाग्नि दूर होती है तथा खाया-पिया ठीक तरह से हजम हो जाता है।

पीपर का काढ़ा आधा-आधा कप सुबह-शाम पीने से बुखार के अलावा आम वृद्धि और प्लीहा वृद्धि आदि दूर होते हैं।

रोगी को पीपल का आधा-आधा चम्मच चूर्ण गुड़ में सुबह-शाम देना चाहिए। पुराना बुखार टूट जाता है, भूख

खुलकर लगने लगती है और पेट ठीक से साफ होने लगता है।

विषम ज्वर में रोगी को सुबह-शाम आधा-आधा चम्मच पीपल चूर्ण थोड़े शहद में मिलाकर लेना चाहिए।

शंखपुष्पी

तेज बुखार में शंखपुष्पी और पिसी मिश्री समभाग मिलाकर 1-1 चम्मच दिन में 3-4 बार पानी के साथ देने से लाभ होता है। नींद भी अच्छी आती है।

उच्च रक्तचाप के रोगी को शंखपुष्पी का काढ़ा बनाकर सुबह और शाम पीना चाहिए। काढ़ा 2-3 दिन तक लगातार पिएं, फिर 1-1 चम्मच चूर्ण पानी के साथ लेने लगें। रक्तचाप सामान्य हो जाने के बाद भी 1-2 सप्ताह तक लेते रहें।

कुछ बच्चे बड़े हो जाने पर भी सोते हुए बिस्तर में पेशाब करने की आदत छोड़ नहीं पाते। ऐसे बच्चों को आधा चम्मच शंखपुष्पी चूर्ण शहद में मिलाकर सुबह-शाम चटाकर ऊपर से ठंडा दूध या पानी पिला दें। यह प्रयोग एक से दो माह तक करें।

शंखपुष्पी 125 ग्राम, ब्राह्मी 25 ग्राम तीन लीटर पानी में डालकर शाम को रख दें। दूसरे दिन इसे आग पर पकाएं। जब पानी ढाई लीटर बचे, तब इसे उतारकर कपड़े से छान लें। इस पानी में पांच किलो शक्कर और एक ग्राम नीबू का सत्व (साइट्रिक एसिड) डालकर उबालें। जब थोड़ा गाढ़ापन आ जाए तब उतारकर ठंडा करके, इसमें खाने का हरा रंग एक ग्राम या आधा ग्राम, तरल रूप में लेकर मिला लें और बोतलों में भर लें। यह शंखपुष्पी शरबत है। इसे 1-2 चम्मच, एक गिलास पानी में घोलकर रोज पीने से दिमागी ताकत, स्मरण शक्ति और स्नायविक शक्ति बढ़ती है।

शंखपुष्पी का प्रयोग दिमागी ताकत तथा याददाश्त बढ़ाने, अनिद्रा और अपस्मार रोग दूर करने, फिरंग, सुजाक, रक्तार्श, मानसिक रोग, उन्माद, भ्रम आदि को नष्ट करने में लाभदायक सिद्ध होता है। इसका महीन पिसा हुआ चूर्ण 1-1 चम्मच सुबह-शाम मीठे दूध के साथ या मिश्री की चाशनी के साथ सेवन करना चाहिए।

शंखपुष्पी का महीन चूर्ण एक चम्मच और पिसी हुई काली मिर्च आधी चम्मच दोनों को मिलाकर सुबह-शाम पानी के साथ फांकने से शुक्रमेह रोग ठीक होता है।

एलोवेरा

एलोवेरा ग्वारपाठा या घृतकुमारी के नाम से भी जाना जाता है। इसका 3-4 चम्मच रस सुबह खाली पेट लेने से दिन-भर शरीर में शक्ति व चुस्ती-स्फूर्ति बनी रहती है।

एलोवेरा जूस को खीरे के दो टुकड़ों और एक अंडे के सफेद भाग के साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं और रात को सोने से पहले चेहरे पर लगा लें। सुबह पानी से धो लें। यह चेहरे पर नाइट ट्रीटमेंट की तरह कामकरेगा।

अकसर आईब्रो बनवाने के बाद सूजन हो जाती है और कभी-कभी लाल निशान भी पड़ जाते हैं। इससे बचने के लिए एलोवेरा जेल और अरंडी के तेल के एक-एक भाग को मिला लें। अब इस मिक्सचर को आईब्रो बनवाने के बाद लगा लें।

एलोवेरा को फटी एड़ियों पर मास्क बनाकर भी लगाया जा सकता है। इससे एड़िया स्मूद और खूबसूरत बनेंगी। मास्क बनाने के लिए आधा कप ओटमील, आधा कप कॉर्नमील, 4 बड़े चम्मच एलोवेरा जेल और आधा कप बिना खुशबूवाले शरीर लोशन को मिलाकर मिक्सचर बना लें। अब इसे फटी एड़ियों पर अच्छे से लगा लें। 10 मिनट बाद पानी से धो लें।

एलोवेरा का इस्तेमाल हैंड सैनिटाइजर बनाने में भी किया जा सकता हैं। इसके लिए आधा कप एलोवेरा जेल, एक-चौथाई कप एल्कोहल और अपने फेवरेट एसेंशियल ऑयल की 20 बूंदें मिलाकर मिक्सचर बना लें। इसके बाद इसे जब चाहें सैनिटाइजर के रूप में इस्तेमालकरें। एल्कोहल कीटाणुओं को मारता है, जबकि एलोवेरा त्वचा को स्मूद बनाता है।

जलने पर, अंग कहीं से कटने पर, अंदरूनी चोटों पर एलोवेरा अपने एंटी बैक्टेरिया और एंटी फंगल गुण के कारण घाव को जल्दी भरता है।

यह रक्त में शर्करा के स्तर को बनाए रखता है।

बवासीर, डायबिटीज, गर्भाशय के रोग, पेट की खराबी, जोड़ों का दर्द, त्वचा की खराबी, मुंहासे, रूखी त्वचा, धूप से झुलसी त्वचा, झुर्रियों, चेहरे के दाग-धब्बों, आंखों के काले घेरों, फटी एडियों के लिए यह लाभप्रद है।

इसका गूदा या जैल निकालकर बालों की जड़ों में लगाना चाहिए। बाल काले, घने-लंबे एवं मजबूत होंगे। यह मच्छर से भी त्वचा की सुरक्षाकरता है। एलोवेरा जैल या रस मेहंदी में मिलाकर बालों में लगाने से बाल चमकदार व स्वस्थ होंगे।

सांसों से दुर्गंध आने जैसी समस्या है, तो एक-चौथाई कप प्योर एलोवेरा जेल को आधे कप पानी या सेब के रस में मिलाकर पिएं।

मेकअप उतारने में एलोवेरा का इस्तेमालकरें। यह एक कुदरती मेकअप रिमूवर की तरह कार्यकरता है। इसके लिए शुद्ध एलोवेरा जेल के कुछ ड्रॉप्स को कॉटन बॉल्स से भिगोएं और इससे मेकअप हटाएं।

बहुत अधिक सनबर्न हो गया हो तो आइस क्यूब ट्रे को एलोवेरा जेल से भरकर फ्रीजर में रख दें। जब यह पूरी तरह जम जाए तो इसे सनबर्न से प्रभावित जगह पर रगड़ लें। इससे फायदा होगा।

एलोवेरा एंटी-एजिंग सीरम के रूप में भी कामकरता है। इसके लिए एक बड़े चम्मच एलोवेरा जेल को एक छोटे चम्मच प्योर नारियल तेल के साथ मिलाएं। अब इससे अपने चेहरे और हथेलियों की मालिशकरें और थोड़ी देर बाद इसे धो लें।

त्वचा से डेड सेल्स को हटाने के लिए स्क्रबिंग करना बेहद जरूरी है। इससे फ्रेश और ग्लोइंग त्वचा मिलती है। एलोवेरा एक बेस्ट स्क्रबर हो सकता है, जो त्वचा को सॉफ्ट बनाता है। स्क्रब बनाने के लिए आधा कप एलोवेरा जेल को थोड़े से ब्राउन शुगर या बेकिंग सोडा के साथ मिलाकर इससे चेहरे, गर्दन, कोहनी, एड़ी और बांहों में स्क्रबिंगकरें और थोड़े समय बाद पानी से धो लें।

हेयर रिमूवल क्रीम के रूप में एलोवेरा त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद होता है। हेयर रिमूवल क्रीम बनाने के लिए एक-तिउच्च कप प्योर एलोवेरा जेल को एक-चौथाई कप हैंड सोप, एक बड़ा चम्मच बादाम तेल, एक-चौथाई कप डिस्टिल्ड गर्म पानी, 1 छोटा चम्मच विटामिन ई तेल और नीलगिरी तेल की 5 बूंदों में मिला लें और किसी बोतल में बंदकरके रख दें। इस्तेमाल से पहले इसे अच्छी तरह हिला लें। इस मिश्रण को 6 महीने तक रेफ्रिजरेटर में रख सकते हैं।

शतावरी

शतावरी एक झाड़ीनुमा पौधा है, जिसमें फूल और मटर के समान फल पकने पर लाल रंग के होते हैं। आयुर्वेदाचार्यों के अनुसार, शतावर शरीर को रोगों से लडने की क्षमता प्रदानकरता है।

यदि रोगी खांसते-खांसते परेशान हो तो शतावरी चूर्ण 1.5 ग्राम, वसा के पत्ते का रस 2.5 मिली, मिश्री के साथ लें और लाभ देखें।

प्रसूता स्त्रियों में दूध न आने की समस्या होने पर शतावरी का चूर्ण पांच ग्राम गाय के दूध के साथ देने से लाभ मिलता है।

पुरुष यौन शिथिलता से परेशान हो तो शतावरी पाक या केवल इसके चूर्ण को दूध के साथ लेने से लाभ मिलता है।

यदि रोगी को मूत्र से संबंधित विति हो तो शतावरी को गोखरू के साथ लेने से लाभ मिलता है।

शतावरी मूल का चूर्ण 2.5 ग्राम, मिश्री 2.5 ग्राम को एक साथ मिलाकर पांच ग्राम की मात्रा में रोगी को सुबह-शाम गाय के दूध के साथ देने से प्रमेह, स्वप्न-दोष में लाभ मिलता है।

शतावरी के जड़ के चूर्ण को पांच से दस ग्राम की मात्रा में दूध के साथ नियमित रूप से सेवनकरने से धातु वृद्धि होती है।

वातज्वर में शतावरी के रस एवं गिलोय के रस का सेवनकरने से ज्वर से मुक्ति मिलती है।

शतावरी के रस को शहद के साथ लेने से जलन, दर्द एवं अन्य पित्त से संबंधित बीमारियों में लाभ मिलता है।

नींद न आने की समस्या से परेशान हैं तो शतावरी की जड़ को खीर के रूप में पका लें उसमें थोड़ा गाय का घी डालें और ग्रहणकरें। इससे तनावमुक्त अच्छी नींद आती है।

शतावरी की ताजी जड़ को मोटा-मोटा कूट लें, इसका रस निकालें और इसमें बराबर मात्रा में तिल का तेल मिलाकर पका लें। इस तेल को माइग्रेन जैसे सिरदर्द में लगाएं और लाभ देखें।

पिस्ता

पिस्ता ताकत देनेवाला और पौष्टिक होता है।

पिस्ता वीर्यवर्धक (धातु को बढ़ानेवाला), रक्त को शुद्धकरनेवाला, शक्तिवर्द्धक, पित्तकारक, भेदक, कटु और दस्तावर है।

वात, कफ और पित्तनाशक है। इसके उपयोग से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है।

इस तेल की मालिश सिर मेंकरने से दिमाग की गर्मी दूर हो जाती है।

पिस्ते, बादाम की गिरी, चिरौंजी और खसखस इन चारों को पीसकर दूध में उबालकर खीर बनाए। इसमें शक्कर (चीनी) गाय का घी मिलाकर सेवनकरने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है।

टमाटर

टमाटर दर्द निवारक दवा एस्पिरिन का विकल्प हो सकता है। एस्पिरिन को दर्द निवारक के साथ-साथ खून पतलाकरनेवाली दवा के रूप में जाना जाता है, अब ऐसे ही कुछ गुणों को टमाटर में भी देखा गया है। टमाटर के बीजों से बनाए गए प्रातिक जेल, शरीर में खून के प्रवाह को बढ़ानेवाले तथा रक्त के थक्कों के बनने से रोकनेवाले पाए गए हैं।

पानी

सेहत और सौंदर्य के लिए पर्याप्त पानी पिएं।

सोने से पहले 1 गिलास पानी पीने से हार्ट अटैक जैसी बीमारी से बच सकते हैं। नहाने के बाद 1 गिलास पानी पीने से कम रक्तचाप से बच सकते हैं।

जो लोग ज्यादा पानी पीते हैं, उन्हें पथरी होने की संभावना न के बराबर होती है। ज्यादा पानी पीने से शरीर में हानिकारक तत्त्वों का निष्कासन पसीने और मूत्र द्वारा हो जाता है।

पानी हमें गर्मी से बचाता है। अगर जरूरत के मुताबिक पानी नहीं पिएंगे तो शरीर का तापमान घातक तरह से बढ़ सकता है। सही तरह से पानी नहीं पीने से शरीर की कामकरने की गति घट जाती है। वह थक जाता है और उसका मेटाबॉलिज्म धीमा पड़ने लगता है।

भोजन को पचाने के लिये हमारा पेट एंजाइम का उत्पादनकरता है, जो एसिडिक होते हैं। इसलिए जब तक सही मात्रा में पानी नहीं पिएंगे, तब तक पेट ठीक नहीं रहेगा और पेट में एसिड बनता रहेगा।

किडनी को दुरुस्त रखने के लिए भी बार-बार पानी पीना जरूरी है।

शरीर में पानी कम होने से सिर दर्द, मांसपेशियों की कमजोरी, थकान और सोचने की शक्ति कम होने जैसी स्थितियां बनने लगती हैं और कई लोगों को काम के दौरान इस बात का आभास तक नहीं हो पाता।

पर्याप्त पानी पीकर अपनी त्वचा को चमका सकते हैं और इससे चेहरा भी दमकता हुआ नजर आने लगता है। पानी त्वचा का प्रातिक पोषक है। यह झुर्रियों से निजात दिलाता है और बेजान त्वचा में जान डाल देता है।

भोजन करने के 30 मिनट पहले 2 गिलास पानी पीने से पाचन शक्ति बढ़ती है। सुबह उठने के बाद 1 गिलास पानी पीने से अंदरूनी अंग मजबूत होते हैं।

दालचीनी

यह मसाला डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद है। दालचीनी रक्त ग्लूकोज स्तर को नियंत्रणकरती है।

दूध और इलायची

पेट खराब होने पर दूध के साथ मोटी इलायची खाने से राहत मिलती है।

अनारदाना

डायरिया होने पर अनार सबसे अच्छा घरेलू उपचार है।

दही

दही में काफी माइक्रो ऑर्गनिज्म होने की वजह से यह पेट के लिए काफी फायदेमंद होता है। रोज खाने में दही लेने से पेट के हानिकारक बैक्टीरिया खत्म होते हैं, जो फूड प्वाइजनिंग होने का कारण होता है।

पुदीना

पेट की परेशानी या गैस से जुड़ी परेशानी होने पर पुदीना काफी फायदेमंद होता है। पुदीना का पेस्ट बनाकर खाने से पेट की दिक्कतें खत्म होती हैं। पुदीना और दही को साथ मिलाकर खाने से काफी फायदा होता है।

सेब

एसिड और जलन होने पर सेब खाना सही रहता है। सेब में एन्जाइम होने की वजह से यह बैक्टीरिया को कमकरता है और डायरिया एवं पेट की दूसरी परेशानियों को भी खत्मकरता है।

केला

केले में पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है। केला खाने से ऊर्जा स्तर बढ़ता है। साथ ही, यह फूड प्वाइजनिंग के असर को भी कमकरता है। केला रोज खाने से काफी फायदा होता है। यह कई बीमारियो से बचाता है।

जीरा

जीरे का उपयोग दाल और सब्जियों में छौंक लगाने के लिए किया जाता है। इसके साथ ही जीरे के स्वास्थ्य संबंधी फायदे भी हैं। जीरा प्रतिरक्षण तंत्र को बढ़ावा देने में, दर्द निवारक के रूप में, जी मिचलाने में, पेट दर्द और ऐंठन के साथ डायरिया और अपच में भी आराम देता है। जीरे को आयरन सप्लिमेंट्स के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है।

पके हुए केले को मैश करके उसमें थोड़ा सा जीरा मिलाकर रोजाना रात के खाने के बाद लें। अनिद्रा की समस्या दूर हो जाएगी।

जीरे में एंटीसेप्टिक तत्त्व भी पाया जाता है। सीने में जमे हुए कफ को बाहर निकालने के लिए जीरे को पीसकर फांक लें। यह सर्दी-जुकाम से भी राहत दिलाता है।

हींग को उबाल लें। इस पानी में जीरा, पुदीना, नीबू और नमक मिलाकर पिलाने से हिस्टीरिया के रोगी को तत्काल लाभ होता है।

थायराइड (गले की गांठ) में एक कप पालक के रस के साथ एक चम्मच शहद और चौथाई चम्मच जीरा पाउडर मिलाकर सेवनकरने से लाभ होता है।

मेथी, अजवाइन, जीरा और सौंफ 50-50 ग्राम और स्वादानुसार काला नमक मिलाकर पीस लें। एक चम्मच रोज सुबह सेवनकरें। इससे शुगर, जोड़ों के दर्द और पेट के विकारों से आराम मिलेगा।

प्रसूति के पश्चात जीरे के सेवन से गर्भाशय की सफाई हो जाती है।

खुजली की समस्या हो तो जीरे को पानी में उबालकर स्नानकरें। राहत मिलेगी।

एक गिलास ताजी छाछ में सेंधा नमक और भूना हुआ जीरा मिलाकर भोजन के साथ लें। इससे अजीर्ण और अपच से छुटकारा मिलेगा।

आंवले की गुठली निकालकर पीसकर भून लें। फिर उसमें स्वादानुसार जीरा, अजवाइन, सेंधा नमक और थोड़ी सी भुनी हुई हींग मिलाकर गोलियां बना लें। इन्हें खाने से भूख बढ़ती है। इतना ही नहीं, इससे डकार, चक्कर और दस्त में लाभ होता है।

जीरा उबाल लें और छानकर ठंडाकरें। इस पानी से मुंह धोने से चेहरा साफ और चमकदार होगा।

एक चम्मच जीरा भूनकर रोजाना चबाने से याददाश्त अच्छी रहती है।

जिनको अस्थमा, ब्रोंकाइटिस या अन्य सांस संबंधी समस्या है, उन्हें जीरे का नियमित प्रयोग किसी भी रूप में करना चाहिए।

दक्षिण भारत में लोग अकसर जीरे का पानी पीते हैं। उनके अनुसार, इसके सेवन से मौसमी बीमारियां नहीं होतीं और पेट भी तंदुरूस्त रहता है।

50 ग्राम जीरे में 50 ग्राम मिश्री मिलाकर पीसकर पाउडर बना लें। इसे सुबह-शाम एक चम्मच सेवनकरें। बवासीर में आराम मिलेगा।

जीरा, अजवाइन, सोंठ, कालीमिर्च, और काला नमक अंदाज से लेकर चूर्णकर लें। इसमें थोड़ी सी घी में भूनी हींग मिलाकर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है। पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

जीरा, अजवाइन और काला नमक का चूर्ण रोजाना एक चम्मच खाने से तेज भूख लगती है और पेट की गैस शांत होती है।

3 ग्राम जीरा और 125 मि.ग्राम फिटकरी पोटली में बांधकर गुलाब जल में या उबालकर ठंडा किए हुए 10

ग्राम जल में भिगो दें। आंख में दर्द होने पर या लाल होने पर इस रस को टपकाने से आराम मिलता है।

दही में भूरे जीरे का चूर्ण मिलाकर खाने से डायरिया मिटता है।

जीरे को नीबू के रस में भिगोकर नमक मिलाकर गर्भवती स्त्री को देने उसका जी मचलाना बंद हो जाता है।

सिरके के साथ जीरा देने से हिचकी बंद हो जाती है।

जीरे को गुड़ के साथ खाने से मलेरिया में लाभ पहुंचता है।

जीरा आयरन का सबसे अच्छा स्त्रोत है, जिसे नियमित रूप से खाने से खून की कमी दूर होती है।

एसीडिटी से तुरंत राहत पाने के लिए, एक चुटकी कच्चा जीरा खाने से फायदा मिलता है।

रक्त शुगर को नियंत्रितकरने के लिए छोटा चम्मच पिसा जीरा दिन में दो बार पानी के साथ लें।

जीरा आयरन का सबसे अच्छा स्त्रोत है। इसे नियमित रूप से खाने से खून की कमी दूर हो जाती है। गर्भवती महिलाओं के लिए जीरा अमृत का कामकरता है।

जीरा, अजवाइन, सौंठ, कालीमिर्च, और काला नमक बराबर मात्रा में लेकर इसमें घी में भूनी हींग कम मात्रा में मिलाकर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है। पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

जीरा, अजवाइन और काला नमक का चूर्ण बनाकर रोजाना एक चम्मच खाने से तेज भूख लगती है।

3 ग्राम जीरा और 125 मि.ग्राम फिटकरी पोटली में बांधकर गुलाब जल में भिगो दें। आंख में दर्द होने पर या लाल होने पर इस रस को टपकाने से आराम मिलता है।

दही में भूने जीरे का चूर्ण मिलाकर खाने से डायरिया में आराम मिलता है।

जीरे को नीबू के रस में भिगोकर नमक मिलाकर खाने से जी मिचलाना बंद हो जाता है।

जीरे में थोड़ा सा सिरका डालकर खाने से हिचकी बंद हो जाती है।

जीरे को गुड़ में मिलाकर गोलियां बनाकर खाने से मलेरिया में लाभ होता है।

एक चुटकी कच्चा जीरा खाने से एसिडिटी में तुरंत राहत मिलती है।

डायबिटीज को नियंत्रितकरने के लिए एक छोटा चम्मच पिसा जीरा दिन में दो बार पानी के साथ लेने से लाभ होता है।

कब्ज की समस्या हो तो जीरा, काली मिर्च, सौंठ औरकरी पाउडर को बराबर मात्रा में लें और मिश्रण तैयारकर लें। इसमें स्वादानुसार नमक डालकर घी में मिलाएं और चावल के साथ खाएं।

❑❑❑